

LOISIRS.CH

LOISIRS.CH

Fr. 6.–

VOTRE HIVER DANS LA POCHE !

Suisse. tout naturellement.

Zoom sur les spas romands

nos week-ends coups de cœur

SENSATIONS

Balades à husky, la Suisse version Grand Nord

DÉCOUVERTE

8 hôtels de montagne chargés d'Histoire

PANORAMA

Luge en famille

DES PISTES POUR TOUS LES GOÛTS !



un guide GENERAL MEDIA



ENFANTS

Bibliothèques

Le paradis des petits

À TABLE !

Produits du terroir

A chaque canton ses délices

Une nouvelle formule

pour mieux s'évader !


Getty / Roy Hsu

Nous avons souhaité pour ce 4e numéro vous proposer un magazine plus dynamique, plus pratique, avec lequel il vous sera facile de naviguer dans les cantons romands. Plaine, Plateau ou montagnes, pas simple de trouver son chemin quand les bonnes idées sont légion ! Avec ce nouvel opus, plus besoin de vous casser la tête : vos loisirs sont balisés d'un bout à l'autre de l'hiver.

Sept thématiques sont désormais développées au fil des pages, afin que chaque membre de la famille trouve son bonheur en deux temps trois mouvements. « Tendance », pour les dernières nouveautés en matière de loisirs, mais aussi tous les produits indispensables, ou non, pour être branché tout l'hiver. « Sortir », pour ceux qui souhaitent étoffer leur culture hors de la maison, et faire quelques sorties originales entre amis comme les fameux spectacles-repas « Meurtres et Mystères » (p. 24).

Les pages « Sensations » seront consacrées aux inconditionnels des hivers blancs, sportifs accomplis ou simples amateurs de plaisirs glacés. Un panorama sur les pistes de luge en page 26 montre à quel point les stations romandes s'investissent dans l'accueil des familles ces dernières années, et que la montagne n'est plus seulement réservée aux « têtes brûlées » ou aux élites. Pour une nuit hors du temps dans un hôtel historique (p. 46), une escapade loin du stress quotidien dans un de nos spas coups de cœur (p. 72) ou une dégustation des produits du terroir dans notre sélection de restaurants (p. 58), rendez-vous à la rubrique « Découverte ».

Et toujours un espace réservé aux plus jeunes, avec, cet hiver, un zoom malin sur les bibliothèques spécialisées dans l'accueil de vos enfants (p. 81). Une fois n'est pas coutume, l'incontournable Guide Loisirs (p. 96) clôture le magazine en beauté et vous propose d'arpenter les six cantons romands, la France voisine et la Suisse allemande grâce à plus de 300 activités tout public. Loisirs.ch en main, aucun risque de perdre le nord ! ❄

Martine Frochaux, chef de produit

Thomas Roure, rédacteur en chef

Le site **www.loisirs.ch** reprend lui aussi des couleurs ! Pour toujours plus de nouveautés...



IMPRESSUM – LOISIRS.CH – HIVER 08-09 – N°4

Editeur
GeneralMedia SA
Chemin de la Gravière 8
Case postale
1000 Lausanne 16
Tél. 021 721 20 20
Fax 021 721 20 25
E-mail : info@generalmedia.ch
www.generalmedia.ch
www.loisirs.ch

Directeur de la publication : Olivier Di Natale
Chef de produit : Martine Frochaux
Rédacteur en chef : Thomas Roure

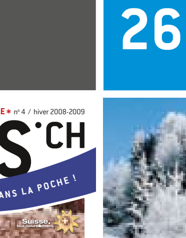
Marketing et vente : Martine Frochaux, Christoph Bürgin, Grégory Hinnen, Cyril Perret
Rédacteurs : Myriam Genier, Nathalie Getz, François Ruchti, Aylin Sallin-Toker, Nadja Besson, Pierre Thomas, Michèle Haessig Orini, Sophie Baud (TLC-ATC.com)
Responsable photos : Tania Bonamy
Mise en page et conception graphique : Oxyde, Héloïse Ciana
Maquette : Alex Moret
Administration : Michèle Hàessig Orini, Sandrine Mathey
Webmaster responsable : Sébastien Guenat
Illustrations : Joëlle Gagliardini, Alain Robert
Correction : Marco Di Biase, Anne-Pia Pajak
Photolitho : Atelier Z, Bruno Ziga
Impression : IRL, Imprimeries Réunies Lausannoises SA, Renens

La rédaction n'est pas responsable du matériel rédactionnel et graphique qui lui a été communiqué. Le contenu rédactionnel est libre de toute publicité sauf indication contraire.

Les informations, tarifs et horaires dans ce magazine sont donnés à titre indicatif et n'engagent pas la responsabilité de GeneralMedia SA. Seules les informations officielles des prestataires de loisirs mentionnés font foi.



Photo : i-Stock



26



42



54

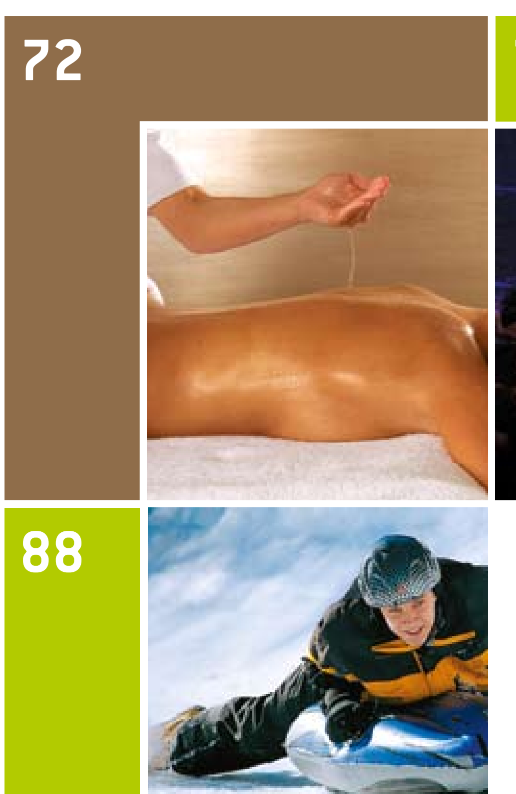


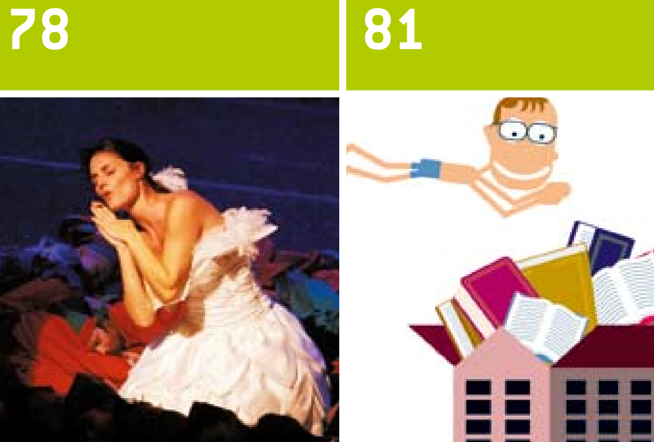
sortir

sensations

découverte

Les pages *zoom* (publinformation) sont des pages de publicité réalisées par l'équipe commerciale de GeneralMedia SA





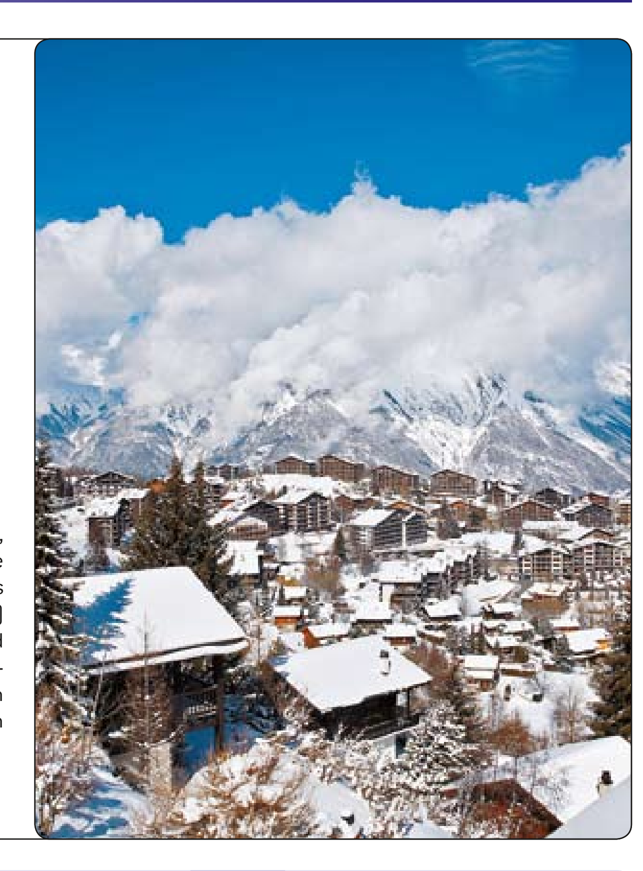


au féminin

l'espace enfants

Les pages *zoom* (publinformation) sont des pages de publicité réalisées par l'équipe commerciale de GeneralMedia SA

Ce qu'il faut savoir pour être à la page cet hiver



Chasse aux trésors à Nendaz : *aussi pendant l'hiver !*

Si vous souhaitez donner le goût de la marche à vos enfants, cette formule est idéale. Après avoir retiré un fascicule à l'Office de tourisme de Nendaz, vous emprunterez l'un des trois parcours thématiques de différents niveaux. Le « Tour des Crêtes » (1h) sillonne la forêt environnante, toute proche du village. Le second parcours (2h) emmène les petits « Sur les traces de grand-papa » à travers le vieux village de Haute-Nendaz. Enfin, le chemin le plus court permet de découvrir le centre de la station tout en s'amusant.

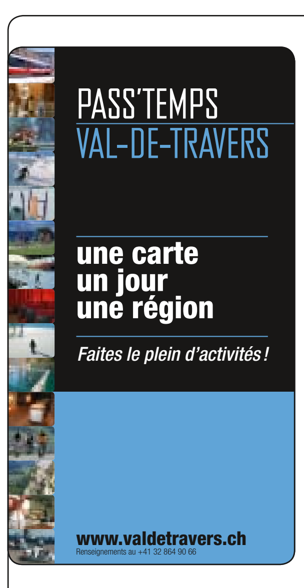
Infos au 027 289 55 89

Skier dans les Alpes fribourgeoises, *c'est tout bénéf' !*

Les Fribourgeois qui achètent leur abonnement à la saison vont être ravis cet hiver. En effet, de nombreux avantages y sont associés : sur présentation de l'abonnement à Adelboden-Lenk, la carte journalière ne coûte que 28 francs, et une carte journalière enfant est gratuite pour chaque abonnement enfant. Un rabais de 20 % est accordé sur celle des remontées mécaniques du val d'Anniviers, et à Charmey, vous bénéficierez d'une réduction de 50 % sur l'entrée aux Bains de la Gruyère.

Les Alpes vaudoises gratos jusqu'à 9 ans

Lancée l'hiver dernier, l'opération « 0 franc pour les moins de 9 ans » est reconduite pour la saison 2008-2009. A noter que les 13 et 14 décembre, la saison débute en trombe à Villars-Gryon. Pour l'occasion, gratuité sur plusieurs prestations pour les enfants de moins de 9 ans et réductions conséquentes pour leurs parents. Des centaines de kilomètres de pistes à découvrir à l'œil...



Carte Pass'Temps : *du temps bien passé au Val-de-Travers*

Une carte journalière, vendue au prix de 39 francs pour les adultes et 25 francs pour les enfants, permet d'accéder librement à de nombreux prestataires de loisirs du Val-de-Travers. Parmi les activités à découvrir, nommons la luge Féeline sur rail de La Robella, les pistes de ski et la luge au domaine skiable de Buttes-La Robella, le karting de Noiraigue, le centre sportif de Couvet, ou encore la patinoire de Fleurier.

Le collectif de la Gare aux Artistes de Riddes propose *un nouveau souper-spectacle*

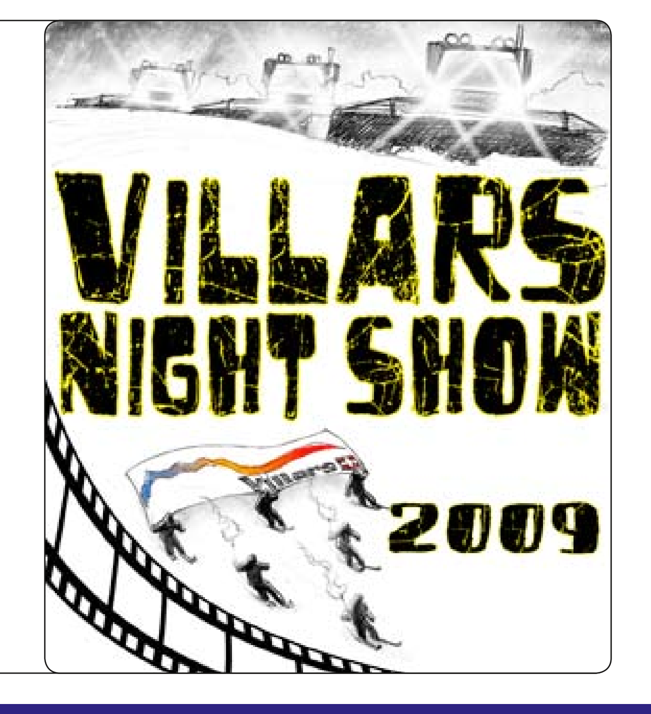


Du 4 décembre au 17 janvier prochain, le collectif de la Gare aux Artistes, regroupant plusieurs compagnies d'artistes de cirque, tous acrobates et musiciens, présente « Show devant ! Cabaret fantastique ». Cette nouvelle création se joue dans la splendide bâtisse de la Vidondée à Riddes, ancienne grange du XIVe siècle classée monument historique. L'occasion de savourer un bon repas dans un cadre pittoresque, mais surtout, de découvrir le monde des arts vivants sous ses formes les plus créatives et inattendues. Un spectacle aérien, acrobatique, musical, ponctué d'humour ! Un rêve sur le thème des quatre éléments, proposé simultanément à vos émotions et vos papilles.

Infos et réservations à la Vidondée de Riddes au 027 307 1 307
Repas-spectacle :
100 fr. par pers. (3h30 de spectacle avec repas)
Spectacle du dimanche (1h30 sans le repas) :
30 fr. par pers. 70 fr. par famille (2 adultes + 2 enfants)

Villars fait son show sur les pistes de Bretaye

« Villars Night Show », c'est le nom de la nouvelle manifestation hivernale qui illuminera la très élégante et très familiale station des Alpes vaudoises qu'est Villars. Du 4 février au 4 mars, un spectacle sons et lumières met en scène le passé, le futur et le présent de la station. Pyrotechnie, musique et surtout démonstrations sportives et artistiques sont à découvrir sur le domaine de Bretaye à quelque 1800 mètres d'altitude.



RETROUVEZ TOUTES LES NEWS SUR WWW.LOISIRS.CH !

www.columbia.com

Les 50 premiers acheteurs juniors d'un produit neige* Columbia recevront une BD Francky snow*.

ENDROIT DU TISSU
- Traitement déperlant DWR
- Coupe-vent
- Protection de la membrane Omni-Tech®

MEMBRANE OMNI-TECH®
couche imperméable et résistante
- Evacue la transpiration
- Empêche l'humidité de pénétrer

DOUBLURE INTERIEURE
- Garantit le confort
- Favorise l'évaporation

PASSEZ L'HIVER DEHORS

Pratiquez vos loisirs en toute sérénité. Notre membrane imperméable et respirante Omni-Tech vous préserve du froid et de l'humidité.



A découvrir sur notre collection textile et chaussures Hiver 2008/2009.

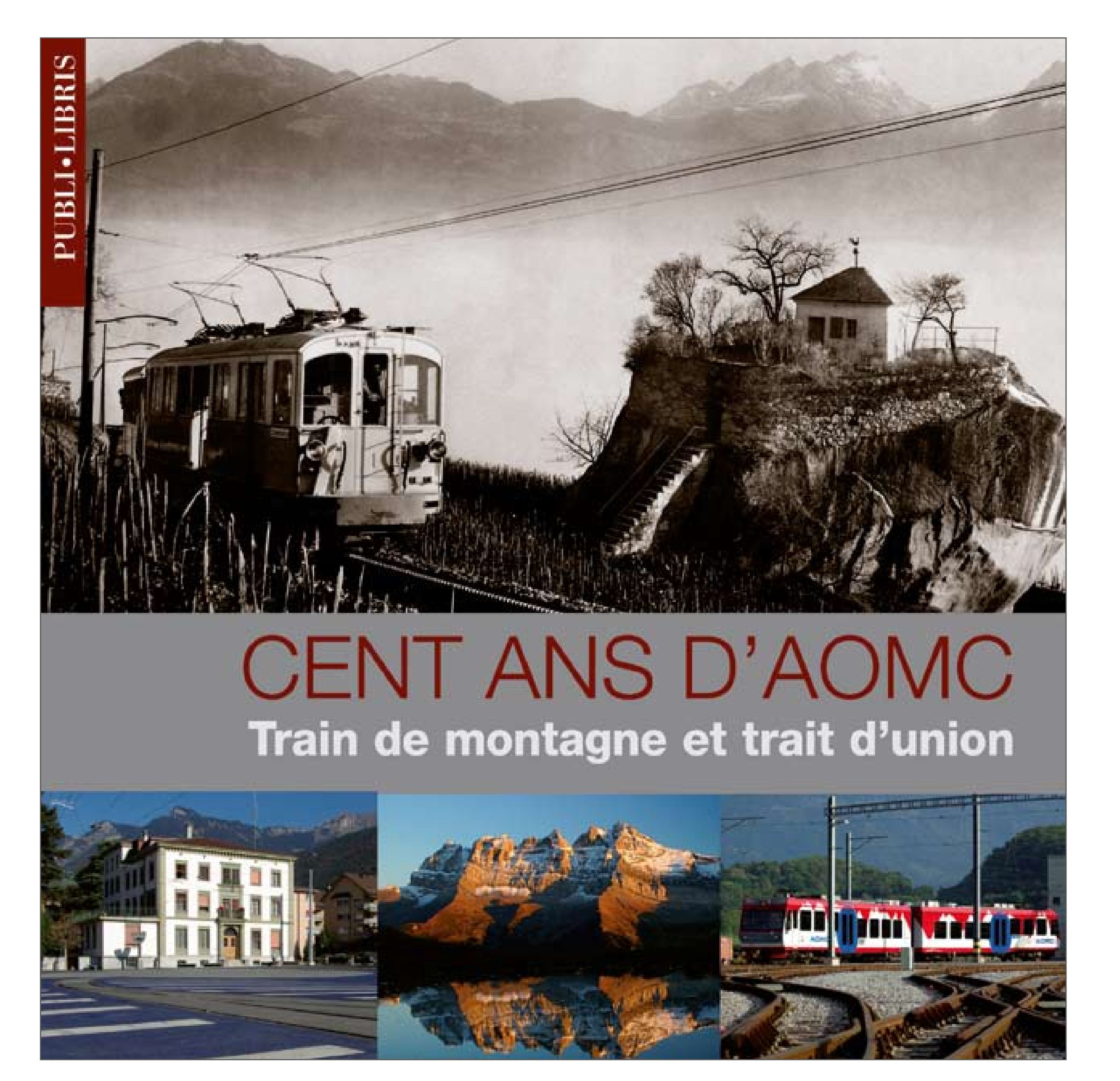
Columbia Boutique Genève

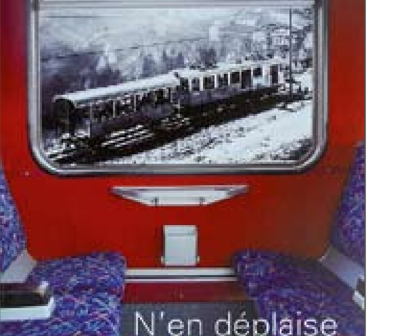
Rue Rousseau 5 - CH 1201 Genève

Tel: +41 22 301 88 91



*Valeur minimum d'achat CHF 80.-





Livre

AOMC : Train de montagne et trait d'union

200 pages en couleurs, 150 illustrations, traductions allemand et anglais, format 16 x 16 cm, CHF 15.--
(ISBN : 9782940251568, éditions Publi-Libris)

DVD

Cent ans d'AOMC – N'en déplaise à Rousseau

30 minutes et des centaines d'images d'archives racontant les grandes pages de la ligne, de sa création à aujourd'hui, + 45 minutes de bonus. Commentaires en français et en allemand, CHF 35.--



Livre et DVD disponibles aux adresses suivantes :

- Gares TPC
- www.tpc.ch
- www.publi-libris.com
- Transports Publics du Chablais
  38, rue de la Gare
  1860 Aigle
  Tél. : 024 468 03 30
  Fax : 024 468 03 31



Guide Gault et Millau Suisse romande,

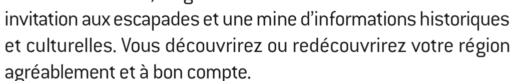
Éditions Ringier
29 fr. 90

Et voici de retour l'incontournable *Gault et Millau* 2009 pour notre région avec de nouvelles découvertes et distinctions. De quoi affûter nos couteaux et fourchettes pour mieux faire plaisir à nos papilles. Avis aux gourmands : le millésime 2009 s'annonce particulièrement excitant et nous réserve des surprises fabuleuses que nos voisins nous envient. Alors en ces temps de crise, offrons-nous au moins une fois des souvenirs merveilleux !

Antoine Berntsen, Payot Lausanne

Le guide du routard : Suisse 2009,

Philippe Gloaguen, Hachette Tourisme
27 fr. 60



Le millésime 2009 du célébrissime *Guide du routard* vous permettra de voir la Suisse d'un œil neuf grâce aux nombreux bons plans pratiques qui ont fait son succès depuis bien des années. Sur un ton léger et souvent décalé, ce guide se veut une invitation aux escapades et une mine d'informations historiques et culturelles. Vous découvrirez ou redécouvrirez votre région agréablement et à bon compte.

Nicole Gumy, Payot Lausanne

Passeport Loisirs 2009,
180 idées d'évasion, 180 réductions !

Éditions GeneralMedia
90 fr.

La nouvelle édition du petit guide magique est disponible depuis début décembre. En ces temps troublés, se faire plaisir à petits prix est le leitmotiv de toutes les familles romandes. Ainsi, pour chaque prestataire de loisirs présent dans le *Passeport Loisirs*, une entrée est offerte pour une entrée payante, et ce, jusqu'à 4 personnes. Parcs d'attractions, stations de ski, sports tendances, découvertes insolites... Un condensé de loisirs pour tous !



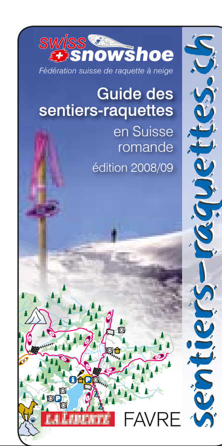
A commander uniquement sur www.passeport-loisirs.ch

Guide des sentiers-raquettes en Suisse romande, édition 2008-2009,
Fédération suisse de raquette à neige,

Éditions Favre
29 fr.

L'hiver est à nos portes : pensez à vos balades en raquettes les beaux dimanches ensoleillés ! Dans ce tout nouveau guide, plus de 200 sentiers balisés attendent les amoureux de la montagne avec les adresses de gîtes et de buvettes, et des conseils pour l'équipement et la sécurité. Raquettistes expérimentés ou débutants, découvrez autrement les crêtes et les alpages en suivant les balises roses !

Huguette Goy, Payot Lausanne



Nadia Kids,
les Crocs fashion pour les petits

Cet hiver, Crocs™ propose quatre modèles, un jeune classique et trois gaillards flambant neufs, qui pointent dans des directions surprenantes. En dessous, le matériau éprouvé Croslite™ ; au-dessus, du daim synthétique et une fourrure duveteuse. Généreusement fourrée, elle apporte la promesse de pieds bien au chaud. Pour changer de look, la tige peut aussi se porter enroulée vers le bas. La semelle, en Croslite™ hyperléger, fait de Nadia un soulier anti-dérapant même sur sol mouillé. **www.crocs.com**

Prix : dès 99 fr. 90

ClarinsHome,
nouvelle ligne de parfums d'intérieur

Les essences de basilic et de patchouli construisent la fragrance de cette nouvelle collection. Trois précieux objets la composent, évoquant par leur couleur l'infinie diversité de la nature : l'Eau d'Ambiance, un parfum d'intérieur à vaporiser, la Lumière d'Ambiance, une bougie parfumée, et le Bois d'Ambiance, un diffuseur de parfum d'ambiance constituant un objet de décoration à part entière. **www.clarins.com**

Prix : Eau d'Ambiance en spray 100 ml : 48 fr.
Lumière d'Ambiance en verre 180 g : 55 fr.
Bois d'Ambiance en flacon 100 ml : 55 fr.

Swatch,
collection James Bond

Pour célébrer les adversaires inoubliables du légendaire agent secret britannique, la Swatch 007 Villain Collection présente 22 montres Swatch à l'effigie des méchants que les fans de Bond adorent haïr ! Ici, le Docteur No trouve l'hommage qu'il mérite avec cette Skin Chrono unique en son genre : son bracelet en tissu synthétique beige pâle et blanc texturé évoque le costume à chemise à col haut du docteur et le cadran rappelle l'écran de contrôle du réacteur nucléaire du film ! **www.swatch.com**

Prix : 155 fr.



Le manteau pour femme Val Down de Kjus



Un nouveau manteau très tendance pour vous mesdames. Ultraléger et confortable, avec son duvet sport mode, il permet de passer l'hiver bien au chaud grâce à une isolation garantie par une épaisseur 100 % en duvet d'oie, de la tête au pied ! Ce modèle se décline en deux couleurs noir et Java (brun). **www.kjus.com**

Prix : 799 fr.

Bugaboo Cameleon,
la poussette trendy pour les mamans hyperactives !



Des rues de la ville à la plage en passant par les bois, la poussette Bugaboo Cameleon fait preuve d'une parfaite polyvalence : elle s'adapte à presque n'importe quel terrain, à votre style et même à votre humeur. Et à partir de février 2009, il sera possible d'habiller la Bugaboo Cameleon avec la nouvelle collection spéciale Bugaboo + Paul Frank !

Prix : dès 1260 fr.

Nouveaux skis
Völkl Agua,
la glisse facile !

Des skis parfaits pour les skieuses peu habituées aux plaisirs extrêmes ! Sur tout type d'enneigement, sportives et sportifs du dimanche pourront s'adonner aux joies de la glisse à leur rythme, et surtout en toute sécurité, grâce à ces skis faciles à conduire. Le mélange éprouvé de Power Grip et 3Motion en association avec un sidecut relativement large.
www.voelkl.com

Prix : 599 fr.



Columbia, *la veste Luxurious Fleece*

Cette petite veste thermique en Double Plush Stretch fera pâlir d'envie vos compagnons à quatre pattes ! Un toucher très doux, un maximum de confort et de chaleur, pour vous faire oublier l'hiver rude et froid.
www.columbia.com

Prix : 169 fr.



Dakine Wonder,
un miracle

La palette de couleurs et motifs de la nouvelle collection Dakine promet à chacun de trouver sac à son dos. Très fonctionnel, ergonomique et confortable, ce sac comprend un compartiment principal d'une capacité de 15 litres, une poche séparée pour y ranger téléphone portable, lecteur MP3 ou lunettes de soleil, des rangements rapides extérieurs et sur les côtés, ainsi qu'une combinaison de deux sangles réglables et d'un cordon élastique pour fixer veste, snowboard ou skateboard.
www.dakine.ch

Prix : 49 fr.

Brigade Audio de Salomon,
skiez en musique et en sécurité

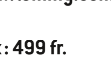
Casque trendy, très fun, avec système audio intégré. Ce nouveau casque de Salomon permet de se faire plaisir sur les lattes tout en écoutant de la musique ! La partie écouteur est modulable, la coiffe du casque également pour le port d'un bonnet. Un système d'aération ergonomique est prévu grâce à de petits trous judicieusement disposés. (Tour de tête de 55 à 62 cm) ! **www.salomonsports.com**

Prix : 169 fr.

Tommy Hilfiger,
Nouvelle collection Happy Holidays

Tommy Hilfiger présente la nouvelle collection *Happy Holidays*. La collection comporte des pièces emblématiques qui se distinguent par leur élégance et leur style 100 % new-yorkais. Deux pulls constituent les pièces maîtresses de la collection masculine *Happy Holidays*, dont ce ras-du-cou Cable en cachemire violet intense (Jewel Purple).
www.tommy.com

Prix : 499 fr.





Des musées pour vos enfants

Les expos sympas de l'hiver

C'est l'hiver, il fait froid, quoi de mieux que d'aller se réchauffer dans des musées et apprendre en s'amusant ? Petit panorama culturel et romand à découvrir en famille. PAR MYRIAM GENIER



Retour à Dinotopia

Jusqu'au 8 mars 2009, cette exposition plongera les visiteurs dans le monde des dinosaures grâce aux œuvres de l'Américain James Gurney, auteur et illustrateur des livres *Dinotopia*, best-sellers au succès mondial.

Maison d'ailleurs, place Pestalozzi 14, 1401 Yverdon-les-Bains, tél. 024 425 64 38. Tarifs : 9 fr. pour les adultes, 5 fr. pour les enfants dès 6 ans

Un siècle de hockey sur glace international

Pour célébrer les 100 ans de la fédération internationale de ce sport, le Musée olympique propose de (re)voir les meilleurs moments de grands matchs et de comprendre la technique du hockey. Jusqu'au 23 février 2009.

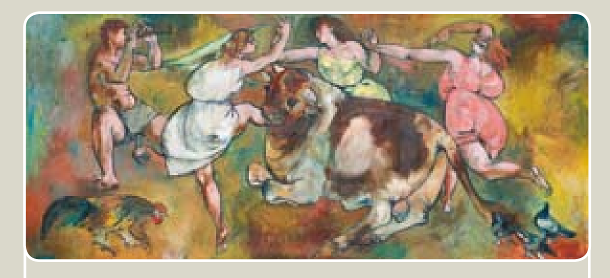
Musée Olympique, quai d'Ouchy 1, 1001 Lausanne, tél. 021 621 65 11. Entrée libre

2009 : Année mondiale de l'astronomie

Pour cette année dédiée au ciel, le Musée d'histoire des sciences de Genève a prévu plusieurs activités au fil des mois. Notamment des soirées d'observation le 26 février et le 2 avril pour les « 100 heures de l'astronomie ».



Musée d'histoire des sciences de Genève, rue de Lausanne 128, 1202 Genève, tél. 022 418 50 60. Entrée libre



Hans Erni – 100e anniversaire à la Fondation Gianadda

Le 21 février, l'un des artistes suisses les plus célèbres fêtera son siècle de vie. A cette occasion, la Fondation Gianadda lui consacre une exposition, avec pour fil conducteur l'intime et l'inédit. A voir jusqu'au 1er mars.

Fondation Gianadda, rue du Forum 59, 1920 Martigny, tél. 027 722 39 78. Tarifs : 15 fr. pour les adultes, 8 fr. pour les enfants dès 10 ans

RETROUVEZ TOUTES LES EXPOS SUR WWW.LOISIRS.CH !

Sainte-Croix

Capitale mondiale de la boite à musique











L'âme de toute une région



Edifié en 1906, ce bâtiment aux allures de palais italien présente des objets témoignant de l'histoire culturelle, géologique et industrielle de la région, mais aussi une magnifique collection de tableaux de maîtres entièrement restaurés.

MUSÉE DES ARTS ET SCIENCES

Avenue des Alpes 10
1450 Sainte-Croix
Tél Musée CIMA, 024 454 44 77

Une collection unique au monde

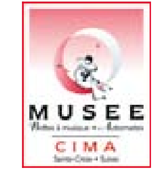


Comme un violon, le Musée BAUD a une âme. Des chefs d'œuvre de la musique mécanique d'autrefois y sont rassemblés par une famille de passionnés depuis trois générations : boîte à musique, automates, pianos, orchestrions, vibrent, soufflent et vivent au rythme d'un autre temps.

MUSÉE BAUD

1454 L'Auberson,
Tél 024 454 2484,
www.museebaud.ch
musee-baud@bluewin.ch

Le rêve ne se raconte pas, il se vit !



Situé dans une ancienne fabrique, le musée des automates et des boîtes à musique s'est donné pour mission de conserver les trésors du passé, mais aussi d'en faire comprendre les mécanismes.

MUSÉE CIMA

Rue de l'Industrie 2
1450 Sainte-Croix
Tél 024 454 44 77
www.musees.ch
cima-ste-croix@bluewin.ch

Hermine et belette

Ces deux animaux sont les plus petits carnivores du monde. Ils se ressemblent tellement qu'on les confond souvent. Jusqu'au 26 avril 2009, vous apprendrez à les reconnaître et saurez tout de leurs conditions de vie.

Musée d'histoire naturelle de Fribourg, chemin du Musée 6, 1700 Fribourg, tél. 026 300 90 40. Entrée libre



L'imaginaire lacustre

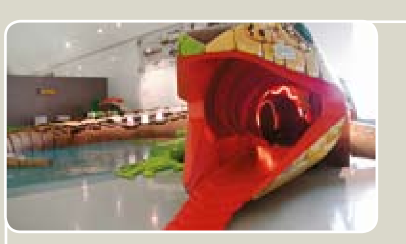
Comment les artistes du XIX[e] siècle représentaient-ils nos ancêtres lacustres ? C'est ce que veut montrer cette exposition réunissant des tableaux peints à l'époque où les premiers archéologues ont planté leurs outils dans la région neuchâteloise. **Laténium**, espace Paul Vouga, 2068 Hauterive/Neuchâtel, tél. 032 889 69 17. Tarifs : 9 fr. pour les adultes, 4 fr. pour les enfants de 7 à 16 ans

De temps en temps

Destinée aux enfants, cette exposition organisée à Genève et à Lausanne invite les petits à réfléchir au temps qui passe. Ils découvriront notamment des objets servant à mesurer le temps et apprendront d'où vient l'expression « Il y a des lustres ».



Musée d'histoire des sciences, parc de la Perle-du-Lac, rue de Lausanne 128, 1202 Genève, tél. 022 418 50 60. Entrée libre. Jusqu'au 20 avril **Espace des inventions**, Vallée de la Jeunesse 1, 1007 Lausanne, tél. 021 315 68 80. Tarifs : 6 fr. pour les adultes, 4 fr. pour les enfants. Jusqu'au 31 juillet



Opération Lézards

Les lézards ont paraît-il disparu des montagnes neuchâteloises. Une opération est donc lancée pour les recenser et surtout pour les faire découvrir aux enfants. L'expo se déroule jusqu'au 25 janvier à La Chaux-de-Fonds, dans trois lieux : le **Musée d'histoire naturelle**, le **Parc zoologique** et le **Bois du Petit Château**.

Musée : av. Léopold-Robert 63, 2300 La Chaux-de-Fonds, tél. 032 967 60 71. Parc et vivarium : rue Alexis-Marie-Piaget, 2300 la Chaux-de-Fonds, tél. 032 967 60 74, 032 968 11 55. Gratuit au parc et au vivarium, et gratuit au musée seulement pour les enfants de moins de 16 ans

Akhénaton et Néfertiti, soleil et ombres des pharaons

Le rapport entre pouvoir, art et religion est au centre de cette exposition consacrée à Akhénaton et son épouse Néfertiti, qui proclamèrent une divinité unique sous leur règne. A voir jusqu'au 1[er] février. Un forfait avec hôtel compris dès 74 fr. est également proposé dans le cadre de cette exposition.



Musée d'art et d'histoire de Genève, rue Charles-Galland 2, 1206 Genève, tél. 022 418 26 00. Ouvert de 10h à 17h, fermé le lundi. Prix : 5 fr. pour les adultes, 3 fr. pour les enfants

De la Terre à l'univers

La station de Villars a elle aussi décidé de célébrer l'Année internationale de l'astronomie. Elle présente une exposition de photographie de grands formats mettant à l'honneur les planètes et différents phénomènes observables dans l'univers.

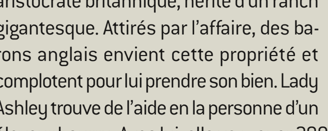
Rue Centrale, du 19 décembre 2008 au 17 avril 2009. Gratuit. Infos : **Villars Tourisme**, tél. 024 495 32 32

RETROUVEZ TOUTES LES EXPOS SUR WWW.LOISIRS.CH !

On se fait une toile ?

Cet hiver, les stars des salles obscures ne sont pas toujours là où on les attend, ni celles que l'on croit d'ailleurs… De l'Australie à Beverly Hills, de la comédie au drame romantique, en passant par le film d'animation, les cinéphiles tout public en ont pour leur grade !

AUSTRALIA

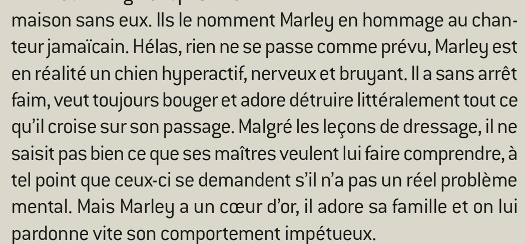


De Baz Luhrmann, avec Nicole Kidman, Hugh Jackman
Genre : drame, romance

Au début des années 40, Lady Ashley, une aristocrate britannique, hérite d'un ranch gigantesque. Attirés par l'affaire, des barons anglais envient cette propriété et complotent pour lui prendre son bien. Lady Ashley trouve de l'aide en la personne d'un éleveur bourru. Avec lui, elle va mener 2000 têtes de bétail dans les régions les plus reculées du pays pour finalement assister au bombardement de la ville de Darwin par les Japonais.
Une fresque épique qui renoue avec Autant en emporte le vent.

Sortie le 24 décembre

MARLEY AND ME



De David Frankel, avec Owen Wilson, Jennifer Aniston

Un écrivain et sa femme décident d'adopter un chien car tous deux adorent les animaux et n'imaginent pas une maison sans eux. Ils le nomment Marley en hommage au chanteur jamaïcain. Hélas, rien ne se passe comme prévu, Marley est en réalité un chien hyperactif, nerveux et bruyant. Il a sans arrêt faim, veut toujours bouger et adore détruire littéralement tout ce qu'il croise sur son passage. Malgré les leçons de dressage, il ne saisit pas bien ce que ses maîtres veulent lui faire comprendre, à tel point que ceux-ci se demandent s'il n'a pas un réel problème mental. Mais Marley a un cœur d'or, il adore sa famille et on lui pardonne vite son comportement impétueux.
Une comédie légère et drôle qui va ravir le jeune public.

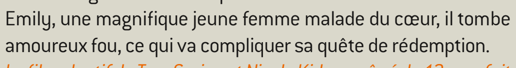
Sortie le 11 mars

SEPT VIES (SEVEN POUNDS)



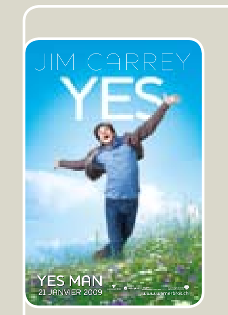
De Gabriele Muccino, avec Will Smith, Rosario Dawson
Genre : drame

Ben Thomas, agent des impôts, est déprimé. Son lourd passé l'obsède, il est incapable de se pardonner les erreurs commises. Pour se racheter, il décide de sauver la vie de sept personnes qui lui sont étrangères. Mais lorsqu'il rencontre Emily, une magnifique jeune femme malade du cœur, il tombe amoureux fou, ce qui va compliquer sa quête de rédemption.
Le fils adoptif de Tom Cruise et Nicole Kidman, âgé de 13 ans, fait ses premiers pas dans le cinéma au côté de Will Smith.



Sortie le 14 janvier

YES MAN



De Peyton Reed, avec Jim Carrey, Bradley Cooper
Genre : comédie

Un homme, Danny Wallace, décide de se lancer un défi : il se jure d'être ouvert à toute proposition, de tenter toutes les chances qui lui seront offertes, de dire « oui » à toute demande, suggestion ou invitation. Enfin, il se jure de ne plus jamais dire « non », de ne plus jamais éviter les gens et d'appeler au lieu d'envoyer des textos, comme il avait l'habitude de le faire. Cela grâce à la rencontre avec un mystérieux homme dans un bus qui lui a donné un conseil tout simple : dire « oui » plus souvent. Quelques mots simples qui vont bouleverser sa vie.
Un Jim Carrey toujours aussi drôle et talentueux !

Sortie le 21 janvier

VOLT, STAR MALGRÉ LUI (BOLT)



De Chris Williams, avec John Travolta, Susie Essman
Genre : animation, comédie

Volt est un chien, star d'une série télévisée. Ses journées sont riches en aventure, en danger et en mystère, du moins devant les caméras. Ainsi, lorsqu'il se retrouve par erreur à New York, loin des studios de Hollywood, l'aventure devient périlleuse, d'autant plus qu'il est persuadé que ses pouvoirs sont réels. Heureusement, Volt va se trouver des compagnons de voyage, un chat abandonné et un hamster fan de télé. Volt va découvrir qu'il n'est pas nécessaire d'avoir des superpouvoirs pour être un héros.
Attention le « superdog » arrive, le nouveau bébé de Disney est un chien…

Sortie le 4 février

BEVERLY HILLS CHIHUAHUA

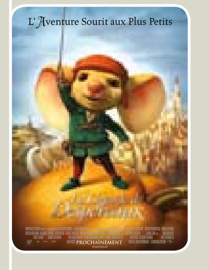


De Raja Gosnell, avec les voix de Drew Barrymore, Andy Garcia
Genre : famille, aventure

Chloé, une petite chienne chihuahua de Beverly Hills toute pomponnée, se perd accidentellement dans les rues de Mexico. Pas le moindre spa, pas la moindre boutique de luxe à l'horizon… Seule pour la première fois de sa vie de petite chienne gâtée, Chloé va heureusement trouver des compagnons inattendus pour l'aider : un berger allemand, Delgado, qui a grandi dans la rue, et un chiot énamouré, Papi. Tous deux lui tendront une patte secourable pour l'aider à découvrir en elle-même la force de retrouver sa maison.
Le film, sorti au mois d'octobre aux Etats-Unis, a explosé les compteurs du box-office !

Sortie le 25 mars

LA LÉGENDE DES DESPEREAUX (TALE OF DESPERAUX)



De Gary Ross, Sam Fell, Robert Stevenhagen, avec les voix d'Emma Watson, Dustin Hoffman
Genre : animation, aventure

Il était une fois un royaume lointain appelé Dor où il y avait de la magie dans l'air, des rires à profusion et des litres de soupe appétissante. Mais un jour, un terrible accident brisa le cœur du roi, plongea la princesse dans la tristesse et fit sombrer les habitants du village dans la mélancolie. Jusqu'au jour où une souris marginale, qui préfère lire les livres plutôt que les manger, un rat malheureux et une servante avec des choux-fleurs à la place des oreilles vont faire leur apparition et croiser la princesse du château.
La réponse médiévale à Ratatouille.

Sortie le 11 février

LA GUERRE DES MISS



De Patrice Leconte, avec Benoît Poelvoorde, Olivia Bonamy
Genre : comédie

Après des années à faire le beau et à flamber dans le monde du show-biz, un homme revient dans son village natal bien décidé à relever un défi. Son village, Chamoussey, dépérit alors que le village voisin, Super Chamoussey, se développe grâce aux sports d'hiver. Le concours de la miss locale est en route, une victoire pour Chamoussey remonterait le moral de tous. Désormais tous les coups sont permis : espionnage, délation, corruption… Cette année la guerre des miss est déclarée !
Le dernier film du réalisateur Patrice Leconte (Les Bronzés 3 - Amis pour la Vie) avec le déjanté Benoît Poelvoorde.

Sortie le 14 janvier





« Meurtres et Mystères » des soirées pimentées entre amis

Jouer les Colombo le temps d'un repas vous tente ? C'est ce que propose Rêves en Stock *avec ses repas-spectacles « Meurtres et Mystères ».* **Par Thomas Roure**

Un scénario bien ficelé, une intrigue originale, des comédiens rois de l'improvisation et un cadre insolite, parfois mystique : tous les ingrédients sont réunis pour passer une soirée hors du commun. « A chaque représentation nous devons nous adapter à un public plus ou moins réactif. Nous nous efforçons de le solliciter sans cesse pour qu'il soit à la fois spectateur et acteur. Ça laisse une grande place au jeu d'improvisation ! » confie Mathieu Sesseli, l'un des 23 comédiens romands de « Meurtres et Mystères ».

Les origines du concept sont assez floues. « L'initiateur de « Meurtres et Mystères » est en fait Peter Falk, l'acteur de Colombo ! affirme Vincent Held, comédien et scénariste de plusieurs spectacles. C'est lui qui a commencé à organiser des soirées de ce type dans sa maison. » Fondatrice et productrice des spectacles romands avec Eric Michel, Anne-Michèle Ducret explique qu'elle a en fait découvert son premier « Meurtres et Mystères » en 1994, lors d'un spectacle donné par une troupe québécoise. « Le premier spectacle romand *Mortelle Gourmandise* a été présenté au public au printemps 95. Depuis, le succès est exponentiel ! »

Le forfait :

Apéritif et repas (une entrée, un plat, un dessert): de 79 à 100 fr. selon le lieu de représentation. Les boissons sont facturées à part.
Infos et réservations :
021 921 84 32 ❃

On a testé pour vous !

« Funeste compte à rebours »
C'est au château de Coppet que je me suis rendu pour échapper à l'inévitable destruction de la Terre et rejoindre l'exoplanète Terra Nostra, au terme d'un voyage intergalactique de 200 ans ! Notre équipage, composé du père Dominique, du docteur Bastien Sandoz, du pilote-scientifique Claudine Collier et de ses trois clones, de la présidente de la Confédération Bernadette Picard et du richissime mécène Albert Tarelli, est en effervescence. Après quelques invectives assénées à tout-va par ce dernier, puis un discours farfelu prononcé tant bien que mal par la présidente, nous passons à table pour notre dernier mais néanmoins délicieux repas… Quand un des membres de l'équipage s'effondre peu avant le dessert, foudroyé par un empoisonnement au combustium, la tension est à son comble. Démasquer l'assassin, trouver son mobile et mettre les preuves en évidence n'ont pas été une mince affaire pour les détectives en herbe que nous sommes. Mais, à la clé, un bon pour un nouveau spectacle !





> En Suisse, on compte plus de 150 pistes de luge, soit 500 km balisés

La luge Davos reste indémodable sur les pistes de luge dans tout le pays. Surtout dans la station où elle a vu le jour !

Le phénomène luge : de la glisse pour tous !

Depuis quelques années, ce sport de glisse revient à la mode. L'engouement est tel qu'aujourd'hui presque toutes les stations ont leur piste de luge. Il faut bien ça pour attirer les familles, emballées par ce loisir tout public. Décryptage d'un phénomène…

Par Myriam Genier

Il y a quelques années, la luge était considérée comme un sport pour les petits enfants et avait une étiquette ringarde. Mais aujourd'hui, le vent a bien tourné puisque la luge est devenue le sport incontournable et obligé des loisirs en famille l'hiver. Il est inconcevable, pour parents et bambins, de passer un séjour à la montagne sans se laisser glisser sur des pistes assis sur ce petit engin. Pourquoi ce succès ? Tout d'abord parce que c'est un bon moyen pour les personnes qui ne skient pas de pratiquer un sport sur les pistes. De plus, parents et enfants peuvent partager ensemble les mêmes frissons.

Ne nécessitant pas d'apprentissage, la luge est plus une partie de plaisir qu'un véritable sport comme l'est le ski : on s'installe et on se laisse glisser. Mais sa pratique a bien évolué ces dernières années, à mesure que le succès de cette discipline allait grandissant. Avant, les lugeurs se retrouvaient souvent sur les mêmes pistes que les skieurs. Résultat, la sécurité n'était pas optimale. Mais aujourd'hui, toute station digne de ce nom possède sa piste ou son parcours de luge. Adieu les embouteillages !

Swiss-Images / Raphaël Koch



La luge pour tous

Halte aux idées reçues, la luge ne séduit pas que les bambins. Les adolescents s'y adonnent avec plaisir, tout comme les adultes. C'est d'ailleurs surtout à eux que pensent les très nombreuses stations qui organisent des descentes nocturnes après un bon repas, type fondue. Si, par certains aspects, la luge d'antan a conservé son côté traditionnel et proche de la nature, elle a néanmoins bien changé.

Pour s'en convaincre, il n'y a qu'à voir les modèles de plus en plus sophistiqués, design et performants. Les luges en bois, type Davos, séduisent encore bien des amateurs de glisse, mais depuis quelques années la petite luge-pelle ou encore la luge-bob rencontrent un gros succès chez les enfants. Et, bien sûr, il y a des modèles plus perfectionnés ou des luges sur lesquelles on peut s'installer à deux.

> « Luges type Davos ou high-tech comme l'Alpine Coaster, le choix est vaste ! »

Autre attraction impressionnante, le **Tobogganing Park de Leysin**. Assis sur une chambre à air, vous dévalez des toboggans en neige avec des virages imitant ceux d'une piste de bobsleigh. Il s'agit là du snowtubbing. Le Tobogganing Park compte plusieurs pistes (dont une avec un virage à 360°) et 2 toboggans partant d'une tour de 5 m





Stephan Engler



Photo-Genic/Olivier Maire

Bref, le choix est vaste pour se faire plaisir dans la poudreuse.

Encore plus de sensations

La luge peut parfois être digne des parcs d'attractions, comme à l'Alpine Coaster de Glacier 3000. Il s'agit de la plus haute piste de luge sur rails du monde, à 6 m du sol. Cette attraction compte 10 virages, 6 vagues, 3 sauts et 2 ponts, répartis sur près de 100 m de parcours. La vitesse peut atteindre jusqu'à 40 km/h !

de haut. Des minipistes sont conçues pour les enfants de moins de 6 ans. **Les Mosses** comptent également un snowtubbing avec deux toboggans de neige et un remonte-pente, tout comme le domaine de Tracouet, à **Nendaz**, dont le prix est inclus dans le forfait de ski.

Si ces sensations fortes ne vous suffisent pas, vous pouvez essayer la **Féeline à Buttes-La Robella**, dans le Val-de-Travers. Cette attraction montée sur des rails vous fait descendre à travers pâturages, haies et bosquets, le tout entrecoupé de virages et d'une spirale de 6 m de hauteur. Confortablement attachés à leur siège, petits et grands s'en donnent à cœur joie sur un parcours long de 1200 m.

Conseils de prudence

Aussi simple que paraisse la pratique de la luge, les accidents sont néanmoins nombreux. Quelques règles élémentaires de sécurité sont à suivre. La vitesse est bien entendu un des principaux risques d'accident, lorsqu'elle n'est pas contrôlée. Il s'agira d'utiliser le frein de votre luge à bon escient. Par ailleurs, il est fortement déconseillé de s'adonner à cette activité en dehors des pistes prévues à cet effet. Skieurs et lugeurs ne font pas bon ménage !

Pour ce qui est de l'équipement, le port du casque se démocratise de plus en plus, à ski comme en luge, et c'est tant mieux. Dans le même esprit, il faudra éviter de descendre la piste la tête la première : sensations garanties certes, mais danger aussi ! Dès lors que ces quelques règles de base sont respectées, parents et enfants prennent un maximum de plaisir. ❋

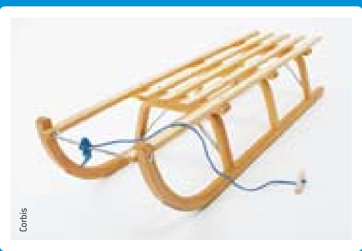
← Les modèles biplaces de la luge Davos donnent lieu à d'exquises soupes à la neige !

↖ Au Tobogganing Park de Leysin, on s'initie au snowtubbing, une bouée gonflable qui permet de dévaler des toboggans entièrement gelés.

↑ La piste d'Aminona, à Crans-Montana, est l'une des plus belles de Suisse romande avec ses 6 km de descente.

Rien de tel qu'une petite course entre amis pour se mettre en jambe sous le soleil de Crans-Montana !

Photo-Genic/Olivier Maire



Corbis

La luge Davos, un mythe qui perdure !

Luge suisse par excellence, celle qu'utilisaient nos parents et grands-parents lorsqu'ils étaient enfants, la « Davos » est à nouveau à la mode sur les pistes. Créée il y a quelque cent ans dans la ville qui lui a donné son nom, elle n'est pas une marque déposée. Aussi, différents pays du monde en font des copies, même si des artisans suisses continuent à perpétuer la tradition de cette luge.



Photo-Genic/Olivier Maire

Trophée de luge du Valais

Ouvert aux amateurs, cet événement est divisé en plusieurs catégories suivant l'âge et le nombre de participants. L'âge minimal requis est de 7 ans.

- le 11 janvier à Chandolin
- le 24 janvier à Anzère
- le 8 février à La Tzoumaz
- le 28 février à Champoussin
- le 7 mars (ou le 14 mars en cas de mauvais temps), finale à Champex

Pratique

Alpine Coaster
à Glacier 3000.
Infos au 0848 00 3000.
Téléphérique aller-retour : adultes 54 fr. ; enfants 27 fr. ; descente 6 fr.
Ouvert du 1er janvier au 31 décembre, de 9h à 16h30.

Tobogganing Park
à Leysin.
Infos au 024 494 28 88.
Adultes (1h50) : 22 fr. ; enfants (1h50) : 16 fr. ; jusqu'à 6 ans (1h) : 5 fr.
Ouvert de décembre à mars, du mardi au dimanche de 10h à 18h (selon conditions).

Luge Féeline
à Buttes-La Robella.
Infos au 032 862 22 22.
Adultes : 15 fr. ; enfants : 12 fr.
Ouvert du 1er octobre au 31 mai, le mercredi et le week-end de 13h à 18h.



Où faire de la luge ? Partout !

En Suisse, on dénombre plus de 150 parcours et pistes de luge, soit 500 km dévolus à ce sport. Ci-dessous, nous vous donnons un aperçu des meilleures pistes de luge de Suisse romande.

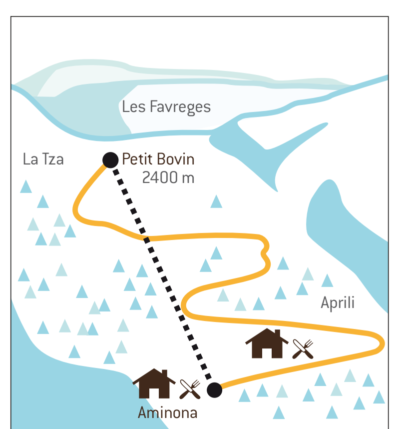


Vercorin (VS)

Piste de Sigeroulaz

Un chemin de luge de 7,5 km et de 500 m de dénivellation, non officiel et gratuit, existe entre Sigeroulaz et Vercorin, sans contrôle des remontées mécaniques. Pour y accéder, il faut monter avec sa luge en télécabine jusqu'à la station intermédiaire de Sigeroulaz (pas de location sur place). Par ailleurs, une petite piste de luge gratuite pour les enfants se trouve au centre de la station. Pour les adeptes du snowtubbing, une piste est spécialement aménagée au Creux du Lavioz. Les bouées peuvent être louées sur place. Enfin, l'Ecole de Ski et de Snowboard de Vercorin (tél. 027 456 16 17) organise une fois par semaine une descente depuis la piste du Crêt du Midi (longue de 3 km, avec un dénivelé de 1 km).

Location de luges au magasin Virage Sports (6 fr. la ½ heure).
Tarif pour la descente du Crêt du Midi : adultes : 20 fr. ; enfants : 15 fr. ; accès à la piste de luge : 11 fr.
Restaurants : buvette au départ du chemin de luge et à côté de la piste de snowtubbing.
Infos : Vercorin Tourisme, tél. 027 455 58 55.



Crans-Montana-Aminona (VS)

Piste Petit-Bonvin-Aminona

C'est l'une des plus belles pistes de Suisse avec ses 6 km de descente entre 2400 et 1500 m. Pourquoi ce titre flatteur? Parce que la piste est toujours baignée de soleil grâce à son orientation plein sud et qu'elle sillonne de superbes paysages entre routes et forêts.
Possibilité de louer des luges au départ de la télécabine.

Tarif des remontées : forfait à la journée : adultes : 35 fr. ; jeunes : 30 fr. ; juniors : 21 fr.
Restaurants : au sommet et à l'arrivée de la piste, et entre La Cure et Aprili.
Infos : Domaine skiable de Crans-Montana-Aminona, tél. 027 485 89 10.

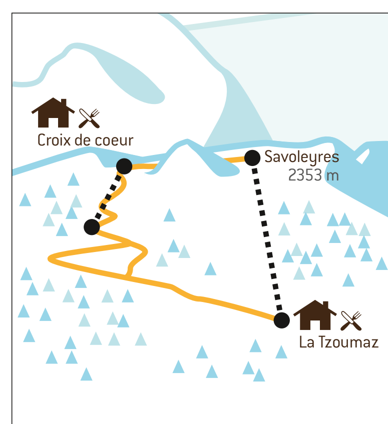


Moléson (FR)

Piste de Plan-Francey

Embarquez dans le funiculaire au départ de Plan-Francey pour atteindre la piste de 4 km, et sa dénivellation de 400 m, qui parcourt la forêt et les pâturages et traverse le village. C'est plus un lieu de randonnée qu'une folle piste de descente. Il faudra donc faire attention aux piétons qui apprécient cette sympathique balade.

Location de luges au départ du funiculaire (15 fr.), jusqu'à 15h.
Prix pour la montée en funiculaire : adultes : 10 fr. ; enfants : 5 fr.
Restaurants : au départ, le Chalet de Plan-Francey (tél. 026 921 10 42) et à l'arrivée le Mol'Express (tél. 026 921 10 41).
Infos : Office du tourisme de Moléson, tél. 026 921 85 00.

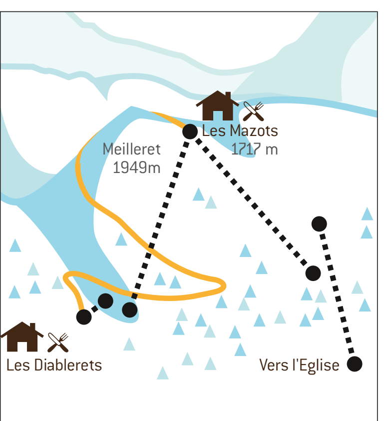


La Tzoumaz (VS)

Piste de Savoleyres

Cette piste de Verbier, traversant par endroits la forêt, est la plus longue de Suisse romande avec ses 10 km et ses 848 m de dénivellation. Cette année, la station a investi pour séparer la piste de ski de celle de luge. Six fois par année, des descentes nocturnes sont organisées, avec dégustation de fondue. Inscription à l'office du tourisme.

Location de luges dans les magasins de sport de la station dès 15 fr.
Prix des remontées pour la journée : adultes : 24 fr. ; enfants : 12 fr.
Restaurants : Chez Simon (tél. 027 306 80 55), près des télécabines, et deux buvettes.
Infos : Office du tourisme de La Tzoumaz, tél. 027 306 18 51.



Les Diablerets (VD)

Piste Les Mazots-Village

7,2 km et 560 m de dénivelé pour cette belle piste contournant des flancs de montagne et une forêt. Des virées nocturnes sont organisées (sur réservation auprès de Mountain Evasion, tél. 024 492 12). Deux possibilités : descente avec fondue les mardis, mercredis, vendredis et samedis. Autre alternative : descente nocturne sans fondue les mardis, mercredis, vendredis et samedis.

Montée sans abonnement : adultes : 12 fr. ; enfants jusqu'à 9 ans : 6 fr.
Prix de la descente avec fondue : adultes : 50 fr. ; enfants : 28 fr.
Prix de la descente sans fondue : adultes : 29 fr. ; enfants (de 6 à 12 ans) : 14 fr.
Restaurant : Les Mazots (tél. 024 492 10 23).
Infos : Diablerets Tourisme, tél. 024 492 33 58.





le phénomène luge

ESSAYEZ-LES TOUTES !

Château-d'Œx (VD)

Longueur : 4 km. Dénivelé : 480 m. Début de piste plutôt facile, puis plus raide.
Forfait de 4h (avec la luge) : adultes : 28 fr. ; enfants jusqu'à 9 ans : gratuit ; de 10 à 15 ans : 19 fr. ; de 16 à 20 ans : 24 fr.
INFOS :
Télé-Château-d'Œx, tél. 026 924 67 94.

Rougemont (VD)

Longueur : 4,5 km. Dénivelé : 580 m. Passages en forêt. Ouverte la nuit sur demande.
Location de luges au départ des pistes.
Prix sans luge : adultes : 10 fr. ; enfants : 5 fr.
INFOS :
Rougemont Tourisme, tél. 026 925 11 66.

Villars-Gryon (VD)

Longueur : 2,5 km. Dénivelé : 250 m. Depuis le col de Soud à travers la forêt. Une fois par semaine, l'Ecole suisse de ski (tél. 024 495 22 10) organise une descente aux flambeaux.
Prix des remontées : adultes : 58 fr. ; jeunes : 53 fr. ; enfants de 9 à 15 ans : 38 fr.
INFOS :
Office du tourisme de Villars, tél. 024 495 32 32.

Anzère (VS)

Longueur : 3,1 km. Dénivelé : 400 m. Piste de La Giète. Non surveillée. Pas de téléski. L'autre piste de luge, celle des Rousses, fait 3 km et compte 480 m de dénivelé.
Prix remontées et location. Les Rousses (la journée) : adultes : 22 fr. ; enfants : 17 fr.
INFOS :
Anzère Tourisme, tél. 027 399 28 00.

Champex-Lac (VS)

Longueur : 7 km. Dénivelé : 700 m. On accède au sommet par le télésiège Champex-La Breya. Descentes nocturnes organisées.
Journée luge : adultes : 25 fr. ; enfants : 18 fr. Pour les tarifs nocturnes, s'adresser à Télé-Champex (tél. 027 783 13 44).
INFOS :
Office du tourisme de Champex-Lac, tél. 027 783 12 27.

Champoussin (VS)

Longueur : 4 km. Dénivelé : 412 m. Retour à Champoussin en bus. Faites une halte au restaurant La Ferme à Gaby (tél. 024 477 30 88) !
INFOS :
Office du tourisme de Val-d'Illiez-Les Crosets-Champoussin, tél. 024 477 20 77.

Chandolin (VS)

Longueur : 3,5 km. Dénivelé : 300 m. Descente jusqu'au village.
Prix des remontées à la journée : adultes : 32 fr. ; seniors : 29 fr. ; 17-25 ans : 27 fr. ; 6-16 ans : 19 fr.
INFOS :
Office du tourisme, tél. 027 475 18 38.

Grimentz (VS)

12 km de pistes de luge. Bendolla-Grimentz : 4,7 km et 500 m de dénivelé. Mirador-Grimentz : 2 km. Grimentz-Les Bouesses-Saint-Jean : 6 km et 650 m de dénivelé.
Prix de la montée en télécabine : adultes : 14 fr. ; enfants : 8 fr.
Location de luges : 12 fr. la journée.
INFOS :
Grimentz-Saint-Jean Tourisme, tél. 027 475 14 93.

Les Marécottes (VS)

Longueur : 7 km. Dénivelé : 650 m. Départ de La Creusaz. Le chemin de luge traverse la forêt et le domaine skiable.
Prix de la télécabine pour les lugeurs : adultes : 9 fr. ; enfants : 6 fr. Une journée : adultes : 25 fr. ; enfants : 18 fr.
INFOS :
TéléMarécottes, tél. 027 761 31 01.

La Loutze-Ovronnaz (VS)

Longueur : 2 km. Dénivelé : 300 m. Piste gratuite. Partie inférieure dans la forêt, partie supérieure en alpage. Chaque mercredi, descente nocturne avec fondue (réservation office du tourisme).
INFOS :
Office du tourisme d'Ovronnaz, tél. 027 306 42 93.

Nendaz (VS)

Longueur : 3 km. Dénivelé : 300 m. Départ de Tortin. Descentes nocturnes en luge sur la piste de ski tous les vendredis (réserver auprès de l'office du tourisme). Snowtubbing à Tracouet avec accès inclus dans le forfait de ski.
Prix du télésiège : adultes : 13 fr. ; enfants de 6 ans et moins : gratuit ; 7-14 ans : 7 fr. ; 15-19 ans : 10 fr.
INFOS :
Nendaz Tourisme, tél. 027 289 55 89.

Charmey (FR)

Longueur : 2,5 km. Dénivelé : 300 m. Entre forêt, pâturages et piste. Piste très facile.
Prix à la journée : adultes : 20 fr. ; enfants : 15 fr. Location de luges à la station intermédiaire des télécabines Rapido Sky : 15 fr. la journée.
INFOS :
Charmey Tourisme, tél. 026 927 55 80.

Buttes (NE)

Longueur : 5 km. Dénivelé : 445 m. Départ de La Robella à 1222 m d'altitude puis arrivée à Buttes. Le « Robella Pass » est un forfait spécial qui permet de combiner une activité avec les remontées mécaniques (Féeline, raquettes, ski, snowboard et luge).
Prix « Robella Pass Luge » : adultes : 26 fr. ; enfants : 18 fr.
Valable le mercredi et le week-end de 13h à 18h.
Infos : Télésiège Buttes-La Robella, tél. 032 862 22 22.

Télé Château-d'Œx

Retrouvez la liste de toutes les pistes sur www.loisirs.ch



patinoires naturelles

Quand les lacs se font glace

PAR THOMAS ROURE

Lac de Joux, la folie des grandeurs

Le Pont (Jura vaudois)

Situé à près de 1000 m d'altitude, ce lac offre un terrain de jeu exceptionnel pour promeneurs, fondeurs et patineurs de tout âge. Avec des températures nocturnes avoisinant les - 20°C, les 8 centimètres de glace requis pour que la piste soit praticable sont vite atteints. Cordonnier au Sentier, Bertrand Mouquin loue des patins à glace tout l'hiver, sur le lac du côté du Pont. « Quand il a plu, la glace devient lisse comme un miroir *(ndlr : mais reste solide !)*, et on peut voir au travers… C'est vraiment un spectacle magnifique. »



Surface : 9 km²
Gel : praticable dès 8 cm d'épaisseur. En moyenne 1 mois par hiver (mais parfois moins !).
Lieu : Vallée de Joux (Le Pont).
GPS : 46°38'20.92 "N 6°17'9.35 "E
Location de patins : Bertrand Mouquin, cordonnier. Au Pont (sur le lac, de 11h à 17h. 5 fr. l'heure) et au Sentier (Grand'Rue 39). Tél. 021 845 54 04.
Prix : accès libre.
Infos : Vallée de Joux Tourisme, tél. 021 845 17 77.
Le plus : possibilité de pratiquer du char à voile, ou de les observer !

Bas-de-la-Combe, l'éternelle

L'Auberson (Jura vaudois)

A 1100 mètres d'altitude, la patinoire naturelle du Bas-de-la-Combe est la plus grande patinoire naturelle entretenue de Suisse. Une température nocturne proche de - 25°C permet à la glace d'atteindre jusqu'à 30 cm d'épaisseur. De quoi s'adonner à de nombreux loisirs givrés. « On loue une trentaine de paires de patins dans la petite cabane-buvette au bord de l'étang. Il y a aussi des crosses de hockey, des palets et deux cages de hockey sur la glace », assure Raphaël Joseph, qui entretient chaque hiver la patinoire avec un petit groupe de bénévoles du village.



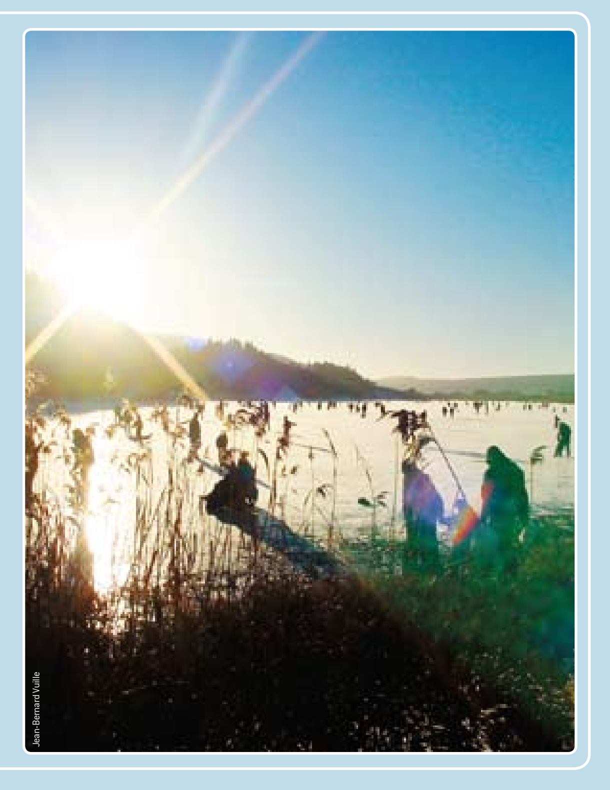
Surface : 2800 m²
Gel : 25 à 30 cm par hiver. Praticable pendant près de 2 mois.
Lieu : L'Auberson, Sainte-Croix.
GPS : 46°49'4.27"N 6°27'32.41"E
Location de patins : 5 fr. la demi-journée.
Dépôt de 2 fr. pour crosse et palet.
Prix : adultes : 3 fr. ; enfants : 2 fr. (abonnement à la saison : 30 fr. / 20 fr.). Ouvert de 9h à 12h, de 13h à 18h et de 19h à 22h (éclairage nocturne).
Infos : Balcon du Jura vaudois, Sainte-Croix. Tél. 024 455 41 41.
Le plus : Musée Baud à L'Auberson et Musée Cima à Sainte-Croix (boîtes à musique et automates).

Lac des Taillères, un coin de Sibérie

La Brévine (Jura neuchâtelois)

Entre pâturages et forêts de sapins, le lac des Taillères est une destination phare du Jura neuchâtelois en hiver. Quand les températures le permettent, la surface gèle et donne à observer un paysage immaculé de toute beauté. « Pour que les promeneurs, les fondeurs ou même les patineurs puissent y accéder, il faut des températures inférieures à - 10°C pendant plusieurs jours d'affilée. Le gel peut tenir une semaine environ, voire plus selon les années. Mais sans garantie ! » confie Jean-Pierre Schneider, qui tient un magasin de sports à La Brévine. Il loue des patins à glace sur le lac, quand celui-ci est patinable. Des infos relatives à l'état du lac sont disponibles sur son site : www.siberiasports.ch.

Surface : 2 km²
Gel : praticable dès 10 cm d'épaisseur. Ne gèle pas entièrement chaque année !
Lieu : La Brévine (3 km du lac)
GPS : 46°58'0.72 "N 6°34'26.22 "E
Location de patins : Jean-Pierre Schneider, Siberia Sports, La Brévine. Tél. 032 935 13 24. 5 fr. de l'heure.
Prix : accès libre (site non surveillé)
Infos : www.siberiasports.ch
Le plus : balades magnifiques pour promeneurs ou amateurs de ski de fond lorsque la neige est tombée.



Jean-Bernard Vuille

Lac de Champex, le « petit Canada »

Orsières (Pays du Saint-Bernard)

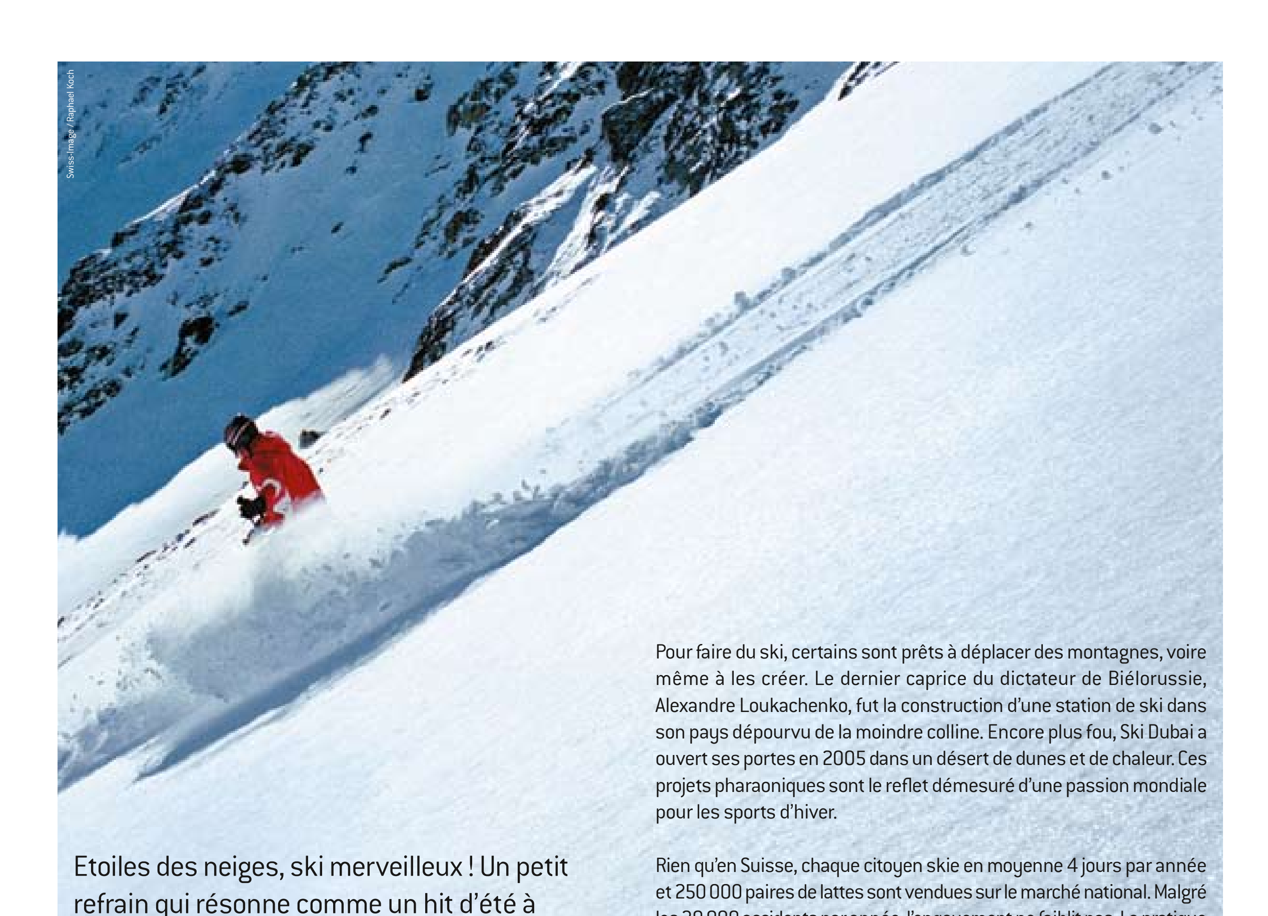
Dès la fin du mois de décembre, ce lac fait honneur à la réputation de Champex qui lui vaut le surnom de « petit Canada suisse ». Un faible ensoleillement durant les mois d'hiver lui permet de geler entièrement jusqu'au mois de mars. « La couche de glace peut parfois atteindre jusqu'à un mètre d'épaisseur ! » affirme Emeric Métroz, qui tient le magasin Look Sport au centre du village.
Autre possibilité de patiner du côté de l'Hôtel Belvédère, tenu par le couple Favre. Une patinoire naturelle insolite : « L'été, c'est une place de parc, explique Gabriel Favre, mais quand le gel arrive, et que le froid s'installe bien, j'entretiens la couche de glace qui recouvre les 800 m² de surface (ndlr : jusqu'à 30 cm), ce qui permet aux jeunes de patiner ou de faire du hockey jusqu'au mois de mars. »



Surface : 1 km²
Gel : jusqu'à 1 m d'épaisseur ! La glace tient souvent jusqu'au mois de mars.
Lieu : Orsières (Champex-Lac)
GPS : 46° 1'48.37"N 7°6'55.93"E
Location de patins : Emeric Métroz, magasin Look Sport, Champex-Lac. Tél. 027 783 38 00. Adultes : 9 fr. enfants : 7 fr. la journée.
Prix : accès libre (site non surveillé).
Ouvert de 9h à 22h (éclairage nocturne).
Infos : Hôtel Belvédère, famille Favre, Tél. 027 783 11 14.
Le plus : soirées disco ou thématiques organisées tout au long de l'hiver à la patinoire du Belvédère.

La passion du planter de bâton :

rencontres avec 4 champions



Etoiles des neiges, ski merveilleux ! Un petit refrain qui résonne comme un hit d'été à chaque hiver. Rencontre avec quatre champions de ski qui nous racontent leur passion des deux lattes. PAR FRANÇOIS RUCHTI

Pour faire du ski, certains sont prêts à déplacer des montagnes, voire même à les créer. Le dernier caprice du dictateur de Biélorussie, Alexandre Loukachenko, fut la construction d'une station de ski dans son pays dépourvu de la moindre colline. Encore plus fou, Ski Dubai a ouvert ses portes en 2005 dans un désert de dunes et de chaleur. Ces projets pharaoniques sont le reflet démesuré d'une passion mondiale pour les sports d'hiver.

Rien qu'en Suisse, chaque citoyen skie en moyenne 4 jours par année et 250 000 paires de lattes sont vendues sur le marché national. Malgré les 30 000 accidents par année, l'engouement ne faiblit pas. La pratique du snowboard stagne et les sports alternatifs en hiver restent marginaux face à la suprématie du ski. Comment expliquer un tel engouement. Pour répondre à cette question, Loisirs.ch est allé à la rencontre de quatre champions de ski qui ont fait de leur passion un métier. ❄







Aline Bonjour,
une slalomeuse à l'américaine

Chaleureuse, voluptueuse et extravagante dès le premier contact, Aline a tout d'une skieuse yankee. C'est pourtant aux Mosses que la championne de ski a appris à cogner les piquets. Au sein de l'équipe suisse de slalom, elle fait partie des jeunes talents capables de s'imposer sur le circuit de coupe du monde.

Peut-on skier et faire la noce comme Bode Miller ?
Oui, évidemment, il n'y a pas de test d'alcoolémie au départ des courses (rire) ! Plus honnêtement, Bode se donne une image de rebelle qui fait la fête tout le temps. Mais en réalité, c'est un professionnel méticuleux durant la compétition.
De manière générale, je trouve que Bode et l'équipe des Etats-Unis font beaucoup de bien à la Coupe du monde de ski. J'adore leur mentalité. Ils ne sont pas nuit et jour focalisés sur leur sport, contrairement à d'autres !

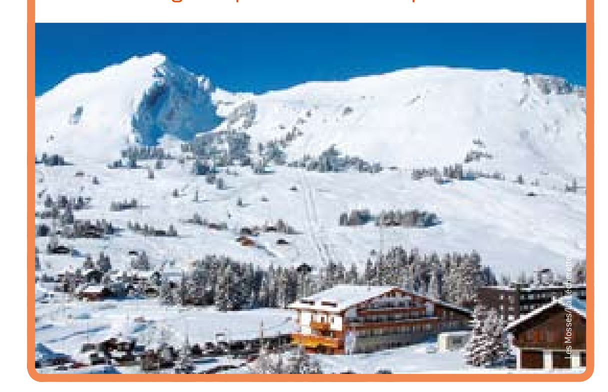
« Je rêve de déplacer le circuit de coupe du monde à Hawaï ! »

Selon vous, que faudrait-il changer au ski de compétition ?
Dans mes songes les plus fous, je rêve de déplacer le circuit de coupe du monde à Hawaï. Une course de slalom sous 35 degrés à l'ombre me conviendrait à merveille ! Il faut dire que je déteste le froid et l'humidité. Ce n'est pas pour rien que j'ai fait mon meilleur résultat à la Sierra Nevada (7e au slalom spécial). En effet, il fait toujours beau et on peut voir le continent africain du sommet des pistes !

Est-ce qu'il ne faudrait pas limiter la vitesse sur les pistes pour éviter de nombreux accidents ?
Je suis contre ce type de limitation. Pour moi, il y a d'autres solutions pour sécuriser la pratique du ski. Premièrement, il faut élargir les pistes. Deuxièmement, il faut promouvoir le port du casque et le rendre obligatoire pour les enfants. Pour finir, il est plus que nécessaire de mettre des indications de priorité lorsque deux pistes se croisent. En somme, prévenir plutôt qu'interdire !

Slalom ou descente ?
Il existe 5 disciplines de ski alpin. Le slalom est un parcours qui comporte un grand nombre de piquets. L'espace qui sépare les portes est très faible (de 4 à 15 m). Les piquets sont montés sur rotule et peuvent être basculés par le skieur. La descente est l'épreuve phare du ski alpin. Il y a très peu de portes et les skieurs peuvent atteindre des vitesses supérieures à 130 km/h. Le slalom géant et le supergéant sont deux disciplines intermédiaires.

Ses spots favoris
Les Mosses (Alpes vaudoises). Petite station familiale idéale pour apprendre à skier. C'est un domaine skiable relativement plat, pas trop cher et peu fréquenté.
Les Portes du Soleil (VS). Station taillée pour les amoureux du ski carving avec plus de 650 km de pistes balisées.



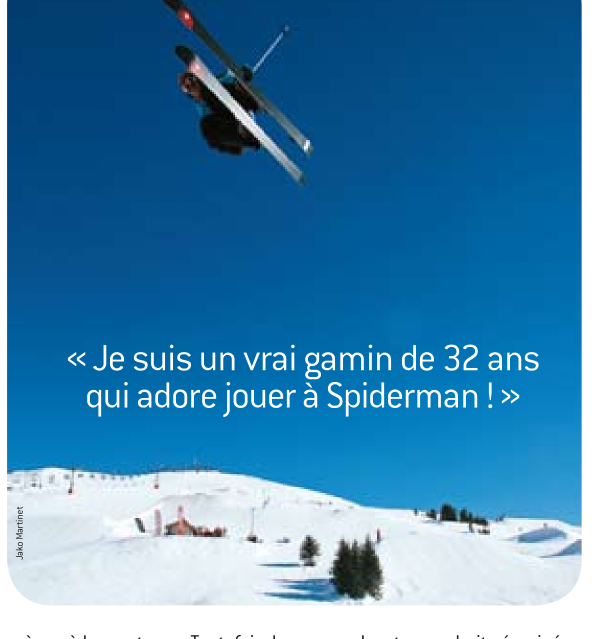

Jako Martinet

Evariste Berney,
un superskieur de bande dessinée

Sans la cape rouge, mais avec le point en avant, Evariste n'a pas peur de s'envoler en figure de Superman sur un saut à ski. Ce petit gars de Champéry fait partie des meilleurs skieurs freeski de Suisse. Menuisier l'été, il vit de sa passion l'hiver au sein de l'équipe Movement (skis ultratendance suisses).

Qu'est-ce qui vous attire dans le freeski ?
Faire du freeski, c'est comme avoir des pouvoirs magiques de personnage de BD. On peut aller à plus de 100 km/h et faire des jumps (sauts) de folie avec juste deux lattes aux pieds. Je suis un vrai gamin de 32 ans qui adore jouer à Spiderman ou à Dragon Ball Z ! Il faut toutefois préciser que ceci n'a rien à voir avec une sensation d'invincibilité. Ma dernière blessure aux ligaments croisés est là pour le confirmer !

Quel intérêt peut-on avoir à aller s'enfermer dans un snowpark ?
C'est en effet très paradoxal de rester cloisonné en station de ski à l'intérieur du snowpark. On perd la sensation de liberté qui est intrinsèque à la montagne. Toutefois, le snowpark est un endroit sécurisé, parfait pour apprendre à faire des sauts et rencontrer d'autres riders (skieurs). Avec le temps, on a envie d'aller plus dans la montagne, de découvrir la nature. Mais ceci demande de l'expérience qu'on ne peut pas avoir à 14 ans.


« Je suis un vrai gamin de 32 ans qui adore jouer à Spiderman ! »
Jako Martinet

Qu'est-ce que peut apporter ce sport à un jeune ?
C'est un sport très créatif. Chacun essaie d'inventer ses propres figures, son propre style. De plus, le freeski peut aider certains jeunes à grandir. Personnellement, j'étais très timide quand j'étais adolescent. Avec le ski, j'ai pris confiance en moi et j'ai appris à surmonter mes peurs.

C'est quoi, le freeski ?
« Freeski » est un terme générique qui regroupe les skis freestyle et freeride. Le ski freestyle est pratiqué dans des zones spéciales appelées snowparks ou à côté des pistes (on parle alors de « backcountry »). Il consiste à effectuer des figures acrobatiques à partir de sauts en neige ou sur des obstacles en métal. Quant au ski freeride, c'est le terme anglais pour designer le ski hors-piste.

Ses spots favoris
Champéry (VS). Snowpark avec des sauts pour tous les niveaux. Il y a de la musique, un vaste choix d'obstacles métalliques et même une carcasse de voiture Trabant.
Rochers-de-Naye (VD). Microscopique station de ski en dessus de Montreux qui est parfaite pour faire du backcountry avec une vue renversante sur l'arc lémanique.







Gérard Berthoud



Gérard Berthoud

Gabrielle Magnenat,
une randonneuse au « taquet »

Gabrielle aime faire seule sa trace dans la neige fraîche. C'est son caractère. Originaire de Vaulion, elle n'a découvert le ski alpinisme qu'à 19 ans. Elle gagne les championnats du monde espoir trois ans plus tard. Depuis lors, son obstination et une capacité hors du commun de dépassement de soi lui ont permis de remporter deux fois la Patrouille des glaciers.

Racontez-nous votre première journée de ski alpinisme.
Ma première sortie en peau de phoque n'est pas vraiment un bon souvenir. C'était aux Plans-sur-Bex. J'étais partie avec une paire de skis de randonnée prêtée par un ami. Au bout de deux heures, j'avais soif et j'en pouvais plus. J'ai fait une petite crise et on est redescendus ! Le plus paradoxal est que, une fois rentrée, j'ai accepté de retourner faire des sorties. Petit à petit, j'ai pris goût à ce sport jusqu'à en faire mon métier.

« J'aime faire ma trace à côté des empreintes des chamois »

Pourquoi n'allez-vous pas dans les stations de ski comme tout le monde ?
Le ski de randonnée, c'est une immersion dans la nature, la découverte d'un univers sauvage qui nous entoure. Pour cela, il faut fuir les stations de ski. J'aime faire ma trace à côté des empreintes des chamois. Mon plaisir est de voir que mon itinéraire de la veille a été suivi par des petites bêtes.

Est-il vrai que le ski de randonnée est en plein boom ?
Où j'habite (Vaulion), il n'y avait que moi au début qui faisais de la peau de phoque. Actuellement, il y a des jours où les itinéraires dans le Jura vaudois ressemblent à des autoroutes ! Le côté négatif est que les gens manquent bien souvent d'expérience. Pour les débutants, je recommande vivement le Jura, plus accessible et plus sûr !

Vous avez dit « peaux de phoque » ?
Le ski de randonnée est une forme de ski alpin qui n'utilise pas de remontées mécaniques. Le sportif gravit les montagnes grâce à des « peaux de phoque » placées sous les skis. Rassurez-vous, de nos jours, on n'utilise plus de vraies peaux de ce pinnipède, mais des ersatz synthétiques. Lors de la descente, les peaux sont ôtées et le skieur adopte une technique de ski hors-piste.

Ses itinéraires préférés
Solalex-col des Chamois (Alpes vaudoises). Parcours progressif dans l'effort et la déclivité. Il faut compter environ 5h d'efforts. Attention aux risques d'avalanche.
Vaulion-Dent-de-Vaulion (Jura vaudois). Parcours varié, adapté pour les familles. Il faut compter environ 1h30 d'efforts.



Gérard Berthoud





« J'aime faire des sorties le matin tôt quand le soleil vient à peine de s'éveiller »

Laurence Rochat,
une fondue de classique

C'est dans le froid, la rigueur et l'ascétisme des Jeux olympiques de Salt Lake City que Laurence a décroché sa plus belle victoire. Une troisième place historique en relais ski de fond. De retour à la Vallée de Joux, elle a continué son entraînement monastique mélangeant indifféremment extrême souffrance et plaisir intense. Elle a pu ainsi se maintenir au niveau des meilleures fondeuses mondiales de ski classique.

Doit-on souffrir pour être fort en ski de fond ?
C'est un sport d'endurance, la douleur est donc intrinsèque. Lors des courses et des entraînements intensifs, c'est presque 90% de souffrance ! D'une certaine manière, il faut aimer se faire mal pour atteindre ses limites physiques et psychiques personnelles. Pour cela, il est indispensable d'être bien dans sa tête et de se concentrer sur sa technique, ses respirations.

Et le plaisir dans tout cela ?
J'aime faire des sorties de ski de fond le matin tôt quand le soleil vient à peine de s'éveiller. Pas loin du Brassus (Vallée de Joux), il y a des itinéraires qui se faufilent dans la forêt et la brume matinale. C'est une merveille pour les sens : odeur de jeunes pousses de sapin et chuchotement des milliers de petites bêtes sauvages.

Etes-vous plutôt classique ou skating ?
Le skating est plus rapide, plus tendance. Toutefois, je préfère le classique. Je contrôle mes mouvements parfaitement, ma technique est meilleure et plus structurée. En fait, je suis quelqu'un de très structuré dans ma vie. Mes journées et mes semaines sont toujours planifiées. J'aime avoir des plans, des objectifs clairs et définis.

Quel est votre prochain grand objectif ?
Pourquoi pas un petit exploit aux Jeux olympiques de Vancouver (2010) avant d'arrêter la compétition !

Du classique au skating
Il existe deux techniques de ski de fond. Premièrement la technique traditionnelle, dite « classique ». Elle consiste à avancer à l'intérieur de deux traces parallèles faites par une dameuse. Deuxièmement, la technique du « pas de patineur » ou « skating », dont le style est proche du roller ou du patin à glace. Contrairement aux skis de fond classiques, la semelle des skis de skating est lisse et les souliers sont plus hauts afin de maintenir la cheville.

Ses itinéraires préférés
Marchairuz-Givrine (Jura vaudois). Parcours familial, avec trois pistes en boucle de niveaux différents. Idéal pour faire du ski de fond pas trop loin de Genève et de Lausanne.
Mollendruz (Jura vaudois). Parcours sportif de 30 km. Cet itinéraire offre une vue spectaculaire sur la mer de brouillard de la plaine.



Vallée de Joux Tourisme



Une balade à huskies
façon Grand-Nord

Quand la neige recouvre les étendues, les plateaux, Jura ou Alpes, c'est un peu la Sibérie, l'Alaska qui reviennent en carte postale. Unis dans leur passion des grands espaces, les chiens de traîneau et leurs maîtres offrent à chaque compétition une tranche de rêve, mais savent aussi vous emporter avec eux, le temps d'une balade.

Par Aylin Sallin-Toker

Le chien de traîneau, dont l'ancêtre est le loup, fut à l'origine dompté et utilisé par les tribus autochtones de la Sibérie à l'Alaska pour se déplacer lors des longs hivers arctiques. Les racines du chien des Inuit, ou qimmiq, remontent à 4000 ans, voire plus, comme le husky des Chuchkis, premier peuple à l'avoir attelé. Ces tribus et leurs compagnons ont survécu malgré des conditions extrêmes. « Locomotive des neiges » ou « formule 1 » des étendues glaciales, ces chiens sont aujourd'hui les héros de compétitions, mais aussi de rencontres amicales où les passionnés de cet univers particulier se retrouvent, voire vous emportent avec eux.

Une odyssée en famille

Le Club suisse des chiens nordiques est l'un des plus anciens clubs de races de chiens nordiques en Europe. Avec 14 titres de champion d'Europe et 5 titres de champion du monde, avec ou sans neige (à l'aide de karts), les mushers passionnés de Suisse participent activement au calendrier de ces rencontres toute l'année. Pour les familles, groupes ou pour une expérience en solitaire, il existe de bonnes adresses pour se mettre dans la peau d'un musher, le temps d'une balade en traîneau *(voir nos adresses en page 45)*.

Cet esprit Grand-Nord, ce parfum de nature que l'on traverse, en silence, seul ou accompagné, avec un ou plusieurs chiens est donc accessible à tous. Comme l'explique simplement Bernard Annen, ancien musher, « les huskies ne sont pas faits pour tourner en rond autour d'un pâté de maisons. Ils s'ennuient. Ils adorent découvrir de nouvelles balades, se laisser entraîner par l'appel de parfums inconnus. C'est d'ailleurs ça qui les fait courir. Et il faut savoir qu'un chien ne peut tirer plus que son poids. Il faut donc une véritable meute pour assurer ce type de promenade. » Ou alors se diriger vers des activités « nouvelle génération » qui ne nécessitent pas d'avoir toute une meute de huskies à disposition !

A Fionnay, dans le val de Bagnes, une magnifique randonnée avec les huskies de Lysiane Pernet Keller.

ZOOM SUR LE HUSKY SIBÉRIEN

Durée de vie : **12 ans**.

Sa taille (au garrot) : de 50 à 60 cm.

Son poids : de **15** à **28 kg**.

Ses yeux : en amande, marron ou bleus, voire un de chaque couleur.

Sa vitesse : **30 km/h** en moyenne sur une distance de **40 km**.

Son caractère : intelligent, fier, doux, têtu et orgueilleux !

↑ A Crans-Montana, on peut s'initier à la conduite d'un traîneau sur un parcours balisé.

↖ Vifs et impétueux, les huskies peuvent atteindre une vitesse de 30 km/h sur une distance de 40 km.

← Le kickspark, un nouveau moyen de locomotion ! Ici aux Breuleux, dans le Jura.



Avec ou sans neige

L'appel du Grand-Nord, toute l'année, se transforme ainsi en de sympathiques dérivés qui ont de plus en plus la cote auprès du grand public: le canicross (course à pied avec un chien), le bike-joering (course VTT avec un chien), la trottinette (ou kickbiking avec un ou deux chiens). Discipline se rapprochant le plus du traîneau, elle se mue, en hiver, en kicksled (sorte d'hybride trottinette-luge-patinette).

A Lausanne, Lysiane Pernet Keller est la grande spécialiste en la matière (tél. 021 646 50 87). C'est grâce à ses quatre huskies qu'elle a découvert le kickbiking. Cette discipline demande, bien sûr, des chiens sympathiques, bien élevés et réunit des passionnés de tous âges, désirant vivre activement ce loisir en pleine nature. Quand le pôle perd le nord, quand notre style de vie fait dériver les banquises et oublier que le chien est le plus fidèle compagnon de l'homme, une bouffée de Grand-Nord ou de grand air s'impose.

Légendes et rêves d'espace

La beauté des yeux bleus du husky en a fait la coqueluche la plus connue des chiens nordiques de traîneau. Mais les Chuchkis, peuple de Sibérie qui les élevait, ne regardaient pas la couleur, mais l'éclat du regard. «Husky» en chuchki signifie «toux». D'après les légendes du peuple chuchki, le husky sibérien serait le fruit de l'amour entre la lune et un loup. Son apparence de loup, sa queue en croissant de lune et les étoiles dans les yeux le confirment sans peine. Qu'ils soient bleus ou bruns, l'important encore reconnu aujourd'hui dans les standards du pedigree est que ces chiens possèdent une «expression vive, mais amicale, même malicieuse». Si les loups, comme les huskies, hurlent les soirs de pleine lune, c'est pour appeler la lune afin qu'elle les rejoigne sur terre…

Comme tous les chiens de pure race, les huskies peuvent très vite être atteints de paralysie si l'on ne fait pas fonctionner leur corps comme cela fut prévu par la nature. Posséder un husky de Sibérie est simplement cruel si on ne lui assure pas de se dépenser quotidiennement. Il a gardé dans son caractère, peut-être plus puissamment encore que ses yeux pétillants, sa bonne bouille de loup doux, son amour de l'espace et son besoin d'effort. Il existe de nombreux élevages en Suisse mais, comme le souligne chaque éleveur reconnu, ce n'est pas un chien de salon, mais de nature, de grande nature. Et malgré son air de loup, il est un très mauvais gardien, il ne sait garder que ses rêves d'espace. ❋

iStock / Peter Miekuz

Jura Evasion

Petit lexique

Musher : conducteur de traîneau
Gee : à droite
Haw : à gauche
Go / heya : on y va
Easy : tout doux
Whoa : stop


iStock / Benoît Rousseau

A vos agendas!

Du 10 au 21 janvier
la Grande Odyssée 2009, passant à travers 24 stations de ski, dont des stations suisses. Dans le secteur suisse le 14 janvier: Morzine, Morgins, Champéry.

Du 17 au 18 janvier
course de chiens de traîneau à La Givrine.

Les 24 et 25 janvier
course de chiens de traîneau et Fête du chien de traîneau de Saignelégier. Avec de nombreuses animations. Rendez-vous culte à ne pas manquer dans un paysage de rêve. Selon les conditions neigeuses!

Les 31 janvier et 1er février
Studen (BE), sprint, championnat de Suisse.

Du 3 au 8 février
la TransAlp Vaudoise. Course par étapes se déroulant sur les secteurs de Leysin, Longrain, Lécherette, Les Diablerets, Villars, Gryon.

Les 14 et 15 février
course internationale à La Lenk (BE), comptant pour le championnat d'Europe.

Du 27 février au 1er mars
championnat d'Europe à Kandersteg réunissant 150 équipes d'une quinzaine de pays.

Les 28 février et 1er mars
Course internationale de chiens de traîneau aux Mosses.

Retrouvez toutes les dates sur ***www.loisirs.ch***

une balade à huskies

LES BONNES ADRESSES DÉCOUVERTES

La Givrine (Jura vaudois)
vandersson@bluewin.ch
Tél. 076 237 64 37

Balade en traîneau en passager assis (adultes: dès 15 fr., enfants: 10 fr.), promenade en raquettes à neige avec un chien en laisse (adultes: dès 25 fr., enfants: 10 fr., visite de la meute: 3 fr.). Divers horaires et formules, sur réservation uniquement (tarifs indicatifs).

Devalchass (Jura bernois)
2518 Nods
Tél. 079 696 01 26

Au pied du Chasseral, découverte d'un attelage de chiens de traîneau, 20 minutes de glisse, soupe dans une yourte et retour à pied (environ 30 minutes). 15 fr. jusqu'à 14 ans, puis 30 fr. Réservation obligatoire.

Husky Center (Valais)
Adrenatur Sports Aventure
Impasse de la Plage 3
3963 Crans-Montana
Tél. 027 480 10 10

Initiation assis avec le musher et conduite dès 16 ans d'un traîneau avec trois chiens, sur circuit. Sur demande et selon disponibilité des mushers. 300 fr. l'heure pour un groupe de 2 à 10 personnes. Trekking dès 16 ans, pour 2 à 4 personnes, 1 traîneau par personne et 3 chiens.

Jura Chiens (France voisine)
Lydia et Michel Nicolier
La Fuve, Les Granges Berrard
F-25300 Les Fourgs
Tél. +33 381 69 48 19

Très proche de la frontière, assure également toutes sortes d'activités autour de son énorme meute. Par exemple, une journée entière, pour un groupe (min. 5 personnes): environ 110 fr. par personne pour une traversée en pulka (sorte de luge) du Grand Blanc jurassien.

Juraventure (Jura)
(Kickbiking)
Le Peu-Péquinot 5
2340 Le Noirmont
Tél. 032 953 14 01

Balades en trottinette sur des boucles de diverses longueurs (5, 8 et 12 km). Location du matériel: 15 fr. l'heure, 28 fr. la ½ journée, 35 fr. la journée.

Husky Safari (Jura)
2340 Le Noirmont
Tél. 032 953 16 00 / 079 771 63 58

Les Franches à pas de loup: pour ceux qui n'ont pas de chien, se laisser entraîner au fil des envies de découverte d'un husky tenu en laisse, qui vous promène dans un paysage envoûtant et solitaire de Grand-Nord. Durée et types de parcours, programme à la demande, sur réservation: dès 40 fr. par personne, pour 2 heures.

Glacier 3000 (Alpes vaudoises)
Col du Pillon
1865 Les Diablerets
Tél. 024 492 33 58

Avec Huskypower, dans l'Oberland bernois, promenades comme passager à Lauenen ou Sparenmoos en hiver, avec les chiens de la musher Verena Linder (tél. 079 281 40 88). A noter que, de mai à octobre, avec Glacier 3000 on peut retrouver ses chiens de traîneau ainsi que d'autres à hauteur de glacier, à partir des Diablerets.


Getty Images / Chris Giles

Retrouvez toutes les adresses sur www.loisirs.ch

8 hôtels

entre histoire et montagnes

Dans la mouvance des fringues vintage et des meubles chinés dans les brocantes, les hôtels historiques ont la cote. Avec leur bois patiné et leur déco d'époque, ils offrent un cadre original à vos séjours à la neige. Nos adresses préférées pour un séjour hyperdépaysant sans sortir de Romandie. **Par Nadja Besson**

«Pas de poussière mais de la patine!» C'est le slogan de Swiss Historic Hotels, un label qui regroupe des hôtels helvétiques construits entre le XVIe siècle et l'orée du XXe. Créé en 2004, il rassemble aujourd'hui pas loin de quarante établissements, preuve que l'histoire est un concept porteur. La tendance n'a pas échappé à Suisse Tourisme, qui leur consacre depuis cet été une toute nouvelle brochure. «Pour les familles, cela permet de faire visualiser l'histoire aux enfants. C'est une façon de la rendre vivante puisque, en visitant les différents sites, ils voient ce qui s'est passé dans leur pays», explique Véronique Kanel, porte-parole de Suisse Tourisme. «En Suisse, on a de la chance, poursuit-elle. Il reste encore beaucoup de bâtiments anciens, et tous n'ont pas seulement servi d'hôtels. Avant le tourisme de masse tel qu'on le connaît aujourd'hui, certains étaient des fermes ou des relais de poste. L'histoire qu'ils racontent est donc très riche.»



A 2070 mètres d'altitude, l'Hôtel Kurhaus propose des chambres dont la plupart ont une vue magnifique sur les sommets environnants et les glaciers.

Le haut perché:

Grand Hôtel & Kurhaus (VS)

Il affiche 2070 m à la réception! Construit en 1896, cet hôtel appartient à la même famille depuis quatre générations. Au début du siècle dernier, il faisait sa pub en vantant son confort moderne, sa vue grandiose sur les Alpes et les glaciers, et pas grand-chose n'a changé. De la plupart des chambres et de la terrasse, le panorama sur les sommets environnants reste magique. Et le bâtiment a été rénové en 1979, histoire de remettre ses installations au goût du jour. Toutes les chambres comportent au moins une paroi lambrissée d'arolle ou de mélèze, les deux essences de la région. Le calme est au rendez-vous, la route qui mène à l'hôtel étant privée.

La balade: Parmi la pléiade de sentiers pédestres à suivre depuis l'hôtel, notre préférence va à celui qui mène au glacier du Mont-Collon (environ 1 km), un endroit magnifique à ne pas manquer. Si vous êtes en raquettes, l'hôtel se trouve pile sur les chemins balisés. Là aussi vous n'aurez que l'embarras du choix!









L'écolo :

Hôtel-Pension Beau-Site (VS)

Lorsqu'il l'a ouvert en 1912, au-dessus de Martigny, son propriétaire en vantait le confort moderne : lumière électrique, bain – et les aménagements – tennis, croquet. En 1924, il lui a ajouté une grande véranda, où il fait aujourd'hui encore bon manger ou lire un bouquin. Le passé est encore très présent dans les détails, l'actuel propriétaire Urs Vuilleumier ayant joué la carte de la rénovation douce : lavabos dans les chambres (la salle de bain et les WC sont à l'étage), beaux parquets qui grincent, sonnettes permettant d'appeler le personnel. Elles fonctionnent encore, mais ne vous attendez pas à voir débarquer un groom en livrée ! La situation de l'hôtel, un peu à l'écart du centre du village, en fait un havre de paix qui rendrait le sommeil aux plus stressés. La cuisine y est végétarienne et délicieuse, et l'eau chauffée aux panneaux solaires.

La balade : Si vous n'avez pas de raquettes, vous pouvez suivre la route, très peu fréquentée, et profiter de magnifiques points de vue sur la région en contrebas et les montagnes environnantes. Si vous empruntez l'une des quatre paires de raquettes à disposition à l'hôtel, filez direction le col des Planches. Poussez jusqu'au col du Tronc, puis rentrez par le sentier des Mines en suivant le marquage à l'effigie du nain Kobold (11 km). Pour raccourcir la balade, vous pouvez rebrousser chemin au col des Planches.

A l'écart du village de Chemin, le Beau-Site porte bien son nom ! Un havre de paix où il fait bon venir se reposer.

L'expo à voir

« Chambres libres, l'hôtellerie alpine entre déclin et renouveau »
Une expo articulée autour d'un hôtel imaginaire, où sont présentés et décodés 11 projets hôteliers contemporains, des plus classiques aux plus fous.

Jusqu'au 16 août 2009 au Musée alpin suisse, Helvetiaplatz 4, à Berne. Entrée : 12 fr. pour les adultes, 3 fr. pour les enfants, tarif réduit : 8 fr. Tél. 031 350 04 40. Ouvert le lundi de 14h à 17h30 et du mardi au dimanche de 10h à 17h30.





Le romantique :

Grand Hôtel Bella Tola & Saint-Luc (VS)

Tout a commencé en 1860, avec une simple auberge installée dans une maison de pierre du val d'Anniviers. C'était l'un des premiers hôtels de la région. Idéalement situé sur la très populaire excursion de Sion à Zermatt, qui passait par Evolène et Saint-Luc, l'établissement a connu un tel succès que ses propriétaires ont construit en 1883 le bâtiment actuel. L'aile sud lui a été ajoutée 10 ans plus tard. Aujourd'hui, tout rappelle ce passé cossu et bourré de charme, des boiseries aux lavabos d'époque. Avec le confort moderne en prime : son spa d'altitude – tout en eau, pierre et galets avec vue sur les 4000 environnants depuis la piscine – vaut à lui seul le séjour. Les soins entièrement naturels, aux pépins de raisins, sel des salines de Bex, terre glaciaire et huiles essentielles aussi.

De belles boiseries, des lavabos d'époque, des murs en pierres apparentes… Le Grand Hôtel Bella Tola respire l'authenticité.

La balade : 8,6 km en partant de l'extrémité du village (lieu-dit Le Prilet). Montez sur Gillou puis direction l'Hôtel Weisshorn. Redescendez ensuite en direction de Tignousa.

Le familial :

Hôtel de La Sage (VS)

Construit vers 1905 et exploité comme hôtel jusque dans les années 90, c'est une ruine lorsque Nathanaël et Pritee Barbey décident de lui redonner vie en 2006. Le rénovant en un temps record, les nouveaux propriétaires ont agrandi les chambres et gardé ce qui faisait le charme de l'endroit : les deux vérandas, où l'on peut prendre ses repas tout en admirant le panorama, ou passer la soirée au coin du feu, entre un Scrabble et un bon bouquin. L'établissement change de propriétaire cette fin d'année, mais l'affaire reste dans la famille puisque c'est la sœur de Nathanaël qui passera aux commandes de ce bel endroit. Voilà qui devrait rassurer les habitués !

La balade : Si vous êtes en raquettes, vous pouvez partir de La Sage pour rejoindre les Haudères et profiter du panorama sur les montagnes. Sinon, parquez aux Haudères et empruntez le joli chemin très facile qui longe la rivière sur la gauche jusqu'à Evolène, un village hypertypique, tout en chalets de bois, 4 km plus loin.

L'Hôtel de La Sage, situé dans un écrin de neige, offre un panorama à couper le souffle sur le val d'Hérens.



Mélody Sauvain



Mélody Sauvain



Le traditionnel :

Hôtel de l'Etoile à Charmey (FR)

Construit vers 1700, le bâtiment a toujours abrité un restaurant, puis un hôtel. Une partie de son sous-sol, alors appelée La Passade, a longtemps servi de prison transitoire. On y enfermait les détenus pour une nuit, avant leur transfert au château de Bulle, par exemple. Racheté en 1997 par l'actuelle propriétaire, il a été entièrement rénové. Les boiseries d'époque, qui avaient été recouvertes de plusieurs couches de peinture et de vernis, ont été entièrement décapées et donnent une belle ambiance rustique aux chambres.

La balade : Située au paradis des randonnées en raquettes, vous n'aurez que l'embarras du choix si la neige est au rendez-vous. Si vous préférez marcher, partez du centre du village et suivez les panneaux indiquant « Vounetse, par Les Arses ». Une petite route vous mènera à la cabane de Montminard, puis vous suivrez la crête. En deux heures, vous atteindrez la cabane de Tissiniva avant de rejoindre le sommet, d'où vous aurez une vue imprenable sur toute la Gruyère, le Moléson et le Jura. Retour par le chemin partant vers le sud en passant par la cabane Poyet Riond, puis par le Chalet Neuf et ensuite La Chapalleyre. Dans la dernière descente, vous profiterez d'une belle vue sur le couvent de La Valsainte.

L'Etoile dispose de chambres au caractère rustique très agréable.









L'authentique :

Hôtel Von Bergen (NE)

Situé sur la route menant de Berne à Paris et construit en 1870, cet hôtel de La Sagne est le plus ancien du canton de Neuchâtel encore en activité. Son bâtiment rural et son étable rappellent les autres activités des Von Bergen, ses fondateurs, qui pratiquaient également l'agriculture et l'extraction de tourbe. Rénové puis agrandi, il a vu la salle à manger remplacer l'étable. Un fourneau à bois datant de 1905, fierté de la patronne, trône encore aujourd'hui dans la cuisine, où il fonctionne tous les jours : c'est là que l'on mitonne de bons plats à base de produits du terroir.

La balade : Une profusion de sentiers balisés vous mène sur les hauteurs, où le soleil est presque toujours au rendez-vous ! S'il fait beau, vous pourrez même profiter de la vue sur la vallée. Empruntez par exemple celui qui mène à La Corbatière. La boucle est longue de 5 km mais, en cas de flemme, vous pouvez prendre le train pour rentrer. Il serpente joliment dans le paysage enneigé. Descendez à l'arrêt La Sagne-Crêt, et vous êtes à deux pas de l'hôtel.

Séjourner au Von Bergen, l'hôtel le plus ancien du canton, s'apparente à un délicieux voyage dans le temps.





Le design :

Hôtel de La Poste (VS)

En 1766, année de sa construction, il s'appelait Auberge du Soleil. Le poète allemand Goethe y a fait étape. Lorsque la Bourgeoisie le rachète en 2006, c'est une ruine. Sa rénovation est mise au concours. Il rouvre en 2007 et, depuis, les fans de design et d'architecture s'y pressent. Tout de jaune vêtu et fenêtres encadrées de blanc, on le repère de loin. La salle à manger est installée dans un bâtiment en forme de trèfle, mais le café a conservé son intérieur ancien. Toutes les chambres portent le nom d'un arbre. Ses branches sont peintes au plafond, la porte comme le parquet ont été réalisés dans cette essence.

La balade : Le bois de Finges, tout proche (2 km environ), constitue un magnifique but de promenade. Une fois sur place, vous n'aurez que l'embarras du sentier à suivre ! De l'hôtel, si vous aimez les bisses, ces captages d'eau qui irriguent les cultures, vous pouvez aussi suivre celui de Varen en montant sur Venthône jusqu'à Varen.

Les fans de design et d'architecture se pressent dans cet hôtel, anciennement appelé Auberge du Soleil...





Le cosy :

Hostellerie Bon Accueil

(Alpes vaudoises)

A l'époque de sa construction, en 1756, ce n'est qu'une ferme isolée, située dans les hauteurs de Château-d'Œx. En 1931, Madame Allistone le loue et y accueille des pensionnaires qui paient leur séjour. Son fils Curtis passe la guerre dans le service de renseignement britannique et à la BBC. En 1945, il ouvre une pension où il reçoit exclusivement les collaborateurs de la fameuse station de radio britannique. Après avoir racheté le chalet à ses propriétaires, il y installe l'Hostellerie Bon Accueil. Plusieurs rénovations ont lieu mais, dans le vieux chalet, toutes les chambres sont encore en bois, meublées dans un style rustique et décorées d'antiquités de la région.

Très cosy, l'Hostellerie Bon Accueil a subi plusieurs rénovations, mais n'a pas perdu son âme d'antan !

La balade : 7 km au bord de la Sarine. Longez la piste de fond jusqu'au hameau de Gérignoz, puis retour direction Château-d'Œx. Pour prolonger le plaisir de 4 km, vous pouvez faire le tour du village en empruntant les sentiers qui le traversent en hauteur. ❋

8 hôtels entre histoire et montagnes

PRATIQUE

Grand Hôtel & Kurhaus
1986 Arolla
Tél. 027 283 70 00. 65 chambres. Dès 96 fr. la double avec lavabo, douche et WC à l'étage ; dès 184 fr. la double avec vue, TV, bain et balcon.

Hôtel-Pension Beau-Site
1927 Chemin (VS)
Tél. 027 722 81 64. 13 chambres. 120 et 130 fr. la double, petit déjeuner compris, 30 fr. par personne pour le repas du soir.

Grand Hôtel Bella Tola & Saint-Luc
rue Principale, 3961 Saint-Luc
Tél. 027 475 14 44. 32 chambres. Dès 340 fr. la double, petit déjeuner, repas du soir (5 plats) et accès au spa compris.

Hôtel de La Sage
1985 La Sage
Tél. 027 283 24 20. 11 chambres avec salle de bains, quatre avec douche et WC à l'étage. Dès 120 fr. la double avec salle de bain, dès 110 pour les autres, petit déjeuner compris. Plus 34 fr. par personne pour le repas du soir.

Hôtel de l'Etoile
1637 Charmey
Tél. 026 927 50 50. 8 chambres. 170 fr. la double, petit déjeuner compris. Demi-pension : 35 fr. par personne.

Hôtel Von Bergen
Crêt 80, 2314 La Sagne
Tél. 032 931 03 18. 11 chambres. La double est à 110 fr. ou 120 fr. selon la grandeur, petit déjeuner inclus.

Hôtel de la Poste
rue du Bourg 22, 3960 Sierre
Tél. 027 456 57 60. 15 chambres. Dès 190 fr. la double, petit déjeuner inclus. www.hotel-sierre.ch

Hostellerie Bon Accueil
La Frasse, 1660 L'Etivaz
Tél. 026 924 63 20. 17 chambres. Dès 185 fr. la double, petit déjeuner compris. Demi-pension : 49 fr. par personne.

Retrouvez toutes les adresses sur www.loisirs.ch



S'initier au curling, c'est possible en Suisse romande !

Encore peu connu, le curling peut sembler une discipline curieuse pour le novice. En voyant les joueurs balayer énergiquement la glace devant une grosse pierre qui glisse, difficile de saisir d'emblée les règles du jeu. Mais les adeptes sont unanimes : alliant concentration, équilibre et esprit d'équipe, le curling, c'est du pur plaisir ! Et si vous vous y mettiez ? Par Nathalie Getz / photos : Sébastien Anex

Le curling peut paraître bien mystérieux et inaccessible pour le non-initié : ce sport, qui vient d'Ecosse, existe depuis le XVIe siècle déjà, et c'est en 1998 qu'il est devenu une discipline olympique. Mais il n'est pas réservé aux pros : tout le monde peut s'y mettre, à partir de 8 ans et jusqu'à… pas d'âge, pour autant que les articulations le permettent. Car si le curling n'exige pas une immense dépense physique, il requiert une grande concentration, une certaine souplesse, de la précision et un bon esprit d'équipe.

Plus qu'un sport, un état d'esprit !

Lors des compétitions, les équipes sont composées de quatre joueurs. En résumé, le but est de faire glisser des pierres sur une piste de glace pour les placer le plus près possible d'une cible, tout en empêchant l'équipe adverse de positionner ses propres pierres. Un des moments cruciaux du jeu est le lâcher de la pierre : tout est dans le geste ! Le curleur ne doit mettre ni trop ni trop peu de force. Il effectue subtilement un mouvement de rotation pour orienter précisément la glissade de la pierre qui va tourner sur elle-même (curler). Le balayage permet de réchauffer légèrement la glace et d'influencer ainsi sa trajectoire.

Tous les joueurs le disent : s'ils aiment le curling, c'est non seulement pour les sensations qu'il apporte, mais aussi pour l'esprit convivial qui règne dans les tournois. Outre les règles du jeu très techniques, la charte du curleur représente un aspect essentiel de ce sport : elle insiste sur le comportement loyal et sportif des joueurs et stipule que le gagnant paie toujours un verre au perdant ! Voilà qui réchauffe à coup sûr l'atmosphère au bord de la piste de glace…

Ça vous démange ?

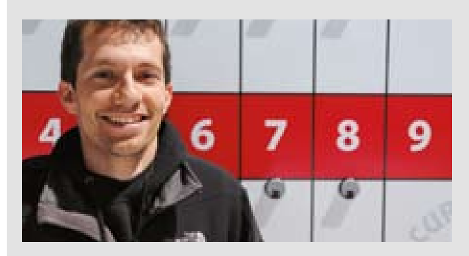
En Suisse, l'association Swiss Curling a été fondée en 1942. Elle compte environ 8000 joueurs et joueuses qui sont inscrits dans 170 clubs à travers tout le pays. Pour savoir si vous aimez ce sport, vous pouvez profiter des nombreuses possibilités d'initiation offertes en Suisse romande. Vous pouvez soit vous rendre aux portes ouvertes organisées par certains clubs, soit venir avec une équipe d'amis ou en famille pour une initiation découverte. De nombreux clubs proposent aussi des cours pour débutants. Il faut compter entre 8 et 10 séances pour acquérir les bases. Ceux qui n'organisent pas de cours intègrent volontiers les nouveaux joueurs dans l'équipe et leur enseignent les rudiments du sport directement sur la glace. ❋



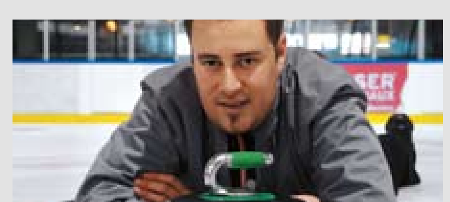
« Le balayage permet de réchauffer la glace et d'influencer la trajectoire de la pierre »

Passionnés de curling !

Ils étaient au 25e Tournoi international de la foire de Martigny, organisé par le Curling club de Martigny, les 11 et 12 octobre dernier.



Fabrice, 25 ans / J'ai commencé à jouer au curling quand j'avais 12 ans : à l'époque, tout le monde voulait faire du foot. Le curling avait un petit côté exotique. Depuis, je n'ai jamais arrêté de jouer. J'aime le plaisir que procure ce sport et l'ambiance très fair-play qui y règne. Après chaque match, on va boire un verre ensemble, et c'est toujours celui qui a gagné qui paie la tournée !



Didier, 30 ans / C'est un jeu extrêmement tactique qui exige de travailler la précision et les nerfs. Parfois, un match se joue au millimètre près. Il faut être très précis et, quand on joue la dernière pierre décisive pour gagner un match, on n'a pas le droit à l'erreur. Cela peut provoquer une bonne dose d'adrénaline.



Florence, 27 ans / Le curling est un sport exigeant au niveau de la tactique et de la réflexion : il faut être subtil et précis, avoir de bons yeux pour repérer les pierres et savoir doser la vitesse. Cela peut aussi être très physique quand il faut balayer, il faut y aller à fond. Après certains matchs, je peux me sentir assez épuisée, aussi à cause du stress pour les nerfs !

où s'initier au curling en suisse romande ?

IL EXISTE 6HALLES DE CURLING... ...EN SUISSE ROMANDE ET 15 CLUBS

Vaud

LAUSANNE
Halle de curling de Lausanne-Ouchy
Halle Jean-Paul Bidaud
Ch. des Pêcheurs 7
1000 Lausanne 6 (Ouchy)
Tel. 021 617 60 31
Club de curling Lausanne Olympique
www.curling-lausanne.ch

Lahalle de curling de Lausanne comporte 5 pistes. Ouverture d'octobre à mars.

Initiation-découverte
L'Ecole du curling club de Lausanne propose à la demande des soirées découvertes pour groupes et entreprises (1h30, 25 fr. par personne, matériel inclus).

Elle organise aussi des cours pour débutants adultes (plus de 20 ans) avec une série de 8 leçons pour acquérir les bases (220 fr. couvrant les frais de glace, du matériel et du moniteur).

Les juniors (de 8 à 20 ans) sont invités à prendre part aux entraînements qui ont lieu tous les mercredis de 18 à 20h (compter env. 100 fr. pour la cotisation).

CURLING CLUB DE MORGES
Patinoire des eaux minérales
Av. Warnery
1110 Morges
Tél. 021 801 32 40 ou 079 629 63 82 pour les initiations (Curling club de Morges).
www.ccmorges.ch

Lahalle de curling de Morges comporte 3 pistes.
Ouverture de mi-septembre à fin mars.

Initiation-découverte
Possibilité de réserver une piste pour une initiation en groupe, généralement les vendredis soir (2h, 30 fr. par personne, minimum 6 personnes).

Cours pour débutants adultes : série de 8 cours de 2h, 30 fr. par cours.
Cours pour juniors (dès 12 ans) (cotisation de 75 fr. pour la saison).

HALLE DE CURLING DE LEYSIN
Halle de curling
La Patinoire
Centre sportif
1854 Leysin
Tél. 024 493 22 70
info@leysin-sports.ch
Lahalle de curling de Leysin a 6 pistes.
Ouverture de fin septembre à mi-avril.

Initiation-découverte
Possibilité de réserver une piste pour une initiation en groupe. 40 fr. l'heure de location d'une piste pour les résidents de Leysin, 50 fr. pour les non-résidents, chiffre auquel s'ajoutent 55 fr. de l'heure pour le moniteur. Le matériel (balais, pierre et semelles spéciales à mettre sur des baskets propres) est compris dans le prix.

Neuchâtel

HALLE DE CURLING DE NEUCHÂTEL
Quai Robert-Comtesse 4
2000 Neuchâtel
032 725 44 99 (dès 17h)

Pour les initiations:
Curling club de Neuchâtel
Tél. 079 456 75 31
www.curling-neuchatel.ch
ccns.comite@bluewin.ch

Ouverture de mi-septembre à mi-mars.
Trois pistes.

Initiation-découverte
Pour groupes les vendredis et samedis soir ou sur demande (20 fr. par personne).

Cours débutants adultes : 6 à 8 cours de 2h les jeudis soir. Prix : 165 fr.
Cours pour les juniors (10 à 21 ans) : les mercredis soir de 17 à 19h.
60 fr. pour la saison jusqu'à 16 ans. 120 fr. à partir de 16 ans.

Valais

HALLE DE CURLING DE LA PATINOIRE DU PALLADIUM DE CHAMPÉRY
1874 Champéry
Tél. 024 479 05 05
www.palladiumdechampery.ch

Ouverture du 1er octobre au 30 avril.
Quatre pistes.
Initiation-découverte
Pour des groupes (60 fr. l'heure, matériel inclus).
Les débutants sont intégrés directement dans l'équipe du Curling club de Champéry. La première année est gratuite, puis prévoir 120 fr. de cotisation annuelle pour le club, plus 880 fr. pour l'utilisation de l'infrastructure pour toute la saison.

Genève

HALLE DE CURLING DE TIVOLI
Ch. du Fief-de-Chapitre 9a
1213 Petit-Lancy
Tél. 022 793 62 15
www.curling-geneve.ch
Curling-geneve@curling-geneve.ch

Ouverture du 19 septembre au 9 avril.
6 pistes.
Soirée porte ouverte (gratuite) le lundi 5 janvier de 18h 10 à 22h.

Initiation-découverte
Organisée pour les groupes plusieurs soirs par semaine (1h 30, 34 fr. par personne, matériel et moniteur compris).

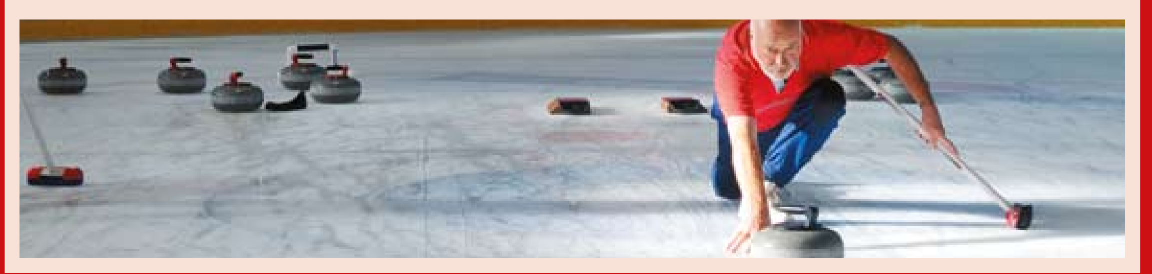
Cours d'initiation pour débutants : 10 cours, 250 fr.
Ecole junior de curling : dès 12 ans et jusqu'à 21 ans, les mercredis après-midi dès 14h.
150 fr. de cotisation pour la saison, matériel compris.

Berne

HALLE DE CURLING DE BIENNE
Curling club de Bienne
Rue de la Patinoire 4
2504 Bienne
Tél. 032 341 93 13
www.curling-biel.ch
info@curling-biel.ch

5 pistes. Ouverture de mi-octobre à mi-mars.
Initiation-découverte
En groupe à la demande. 2h, maximum 8 participants. 120 fr. + 60 fr. pour le moniteur.

Cours pour adultes débutants : cinq leçons les mercredis soirs de 20 à 22h : 250 fr.
Cours pour les juniors (de 8 à 20 ans) : les mercredis dès 16h : 150 fr. la saison.

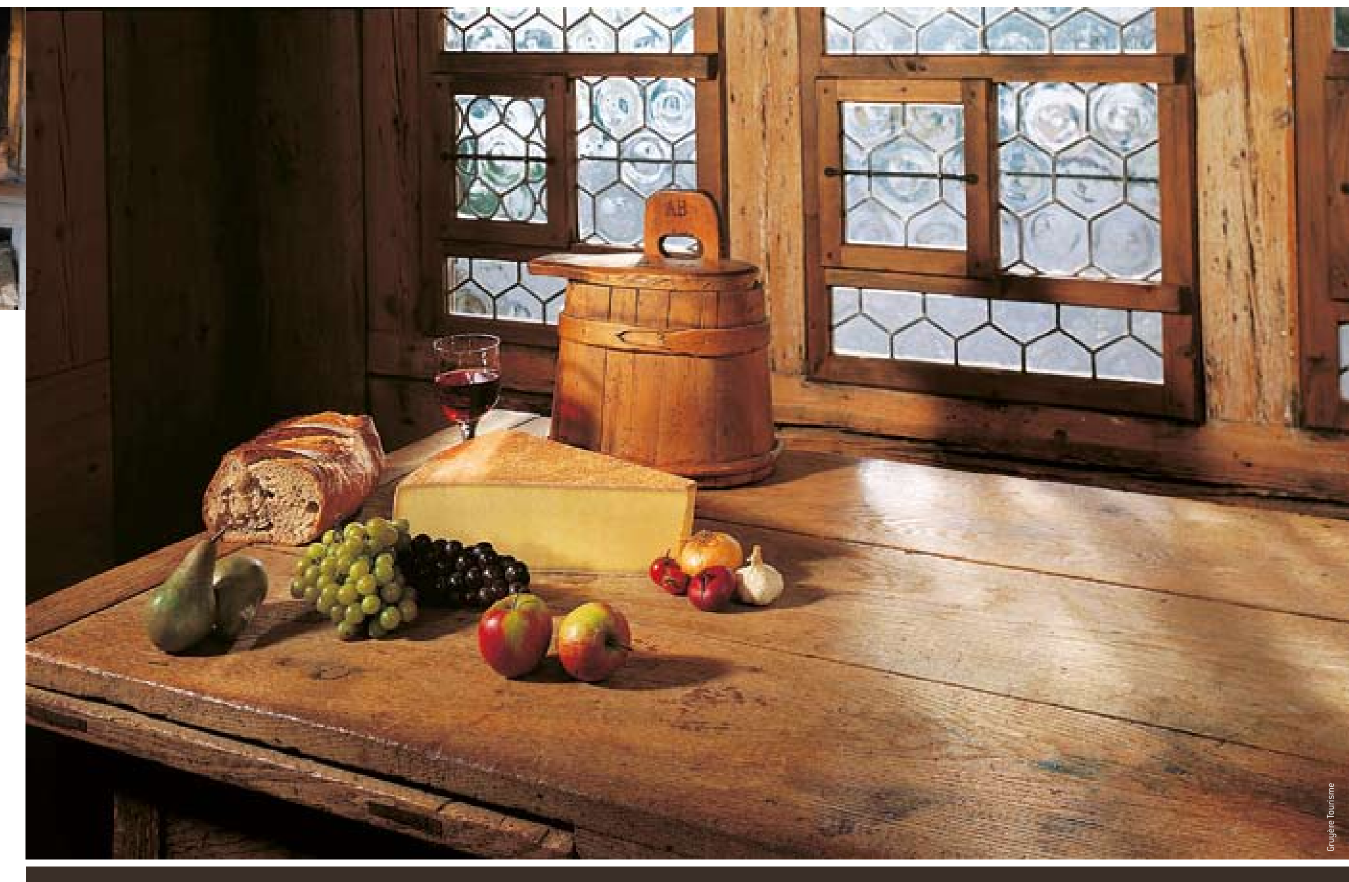


Retrouvez toutes les adresses sur www.loisirs.ch





Valais Tourisme / Jura Tourisme / Mélody Sauvain



Gruyère Tourisme

Le terroir romand au service du goût

Les Suisses se sont mis tardivement à prendre conscience de leur patrimoine culinaire. La législation qui assure le socle des « appellations d'origine contrôlée » (AOC) et des « indications géographiques protégées » (IGP) date d'un peu plus de dix ans (1997). Depuis, l'épanouissement et la reconnaissance des produits régionaux invitent à aller les déguster aux quatre coins de la Suisse. PAR PIERRE THOMAS

Derrière une AOC ou une IGP se cache toute une démarche qualitative, de la fabrication du produit à sa commercialisation et à la fédération des acteurs de la filière (l'interprofession). Le consommateur, lui, ne voit, au final, qu'un sigle apposé sur un fromage ou une saucisse… Des sigles dûment protégés, eux aussi, et octroyés avec parcimonie par l'Office fédéral de l'agriculture, à Berne.

Le nombre d'AOC et d'IGP augmente constamment : les Genevois sont à bout touchant pour leur saucisson typique, la longeole, et les Fribourgeois s'impatientent d'obtenir une AOC pour leur jambon de la borne. En fixant des critères précis, les pouvoirs publics renforcent la place de ces produits sur le marché et permettent aux agriculteurs de maintenir des prix en rapport avec la qualité intrinsèque du produit.

Au sommet de la pyramide, l'AOC associe l'origine, le terroir, qui inclut la tradition, et les méthodes de production. Pour obtenir l'AOC, il faut observer un cahier des charges précis, qui oblige à respecter toutes les conditions dans une aire géographique définie : le fromage L'Etivaz AOC fut le premier, en 2000, bien avant le gruyère AOC. L'IGP reprend ces critères, avec des exigences moindres : une seule phase de la fabrication doit avoir lieu dans la région qui donne son nom au produit.

Pourtant, tous les produits agricoles ne sont pas estampillés AOC et IGP, loin s'en faut. Certains labels régionaux permettent d'élargir la gamme, intéressante pour le curieux du goût. Et Stéphane Boisseaux est passé de la mise en place du système des AOC-IGP au pilotage de l'Inventaire du patrimoine culinaire suisse. D'ici quelques mois, plus de quatre cents produits suisses bénéficieront d'une fiche technique, élaborée par une équipe d'historiens et d'ethnologues. Les articles de boulangerie (30%), les produits dérivés de viande (25%) et les fromages (20%), dont la recette doit avoir plus de quarante ans, forment les trois quarts de cet inventaire.

Un produit, une recette et des adresses de restaurants par canton qui le servent : ce guide incite à sortir des boulevards citadins pour battre la campagne, de Genève au Jura, des plaines vaudoises aux alpages valaisans. Plus que jamais, il s'agit d'aller à la rencontre du pays réel, comme le fait la Semaine suisse du goût. En 2009, Delémont sera la « Ville suisse du goût », succédant à Saint-Gall, fière de la plus ancienne saucisse de Suisse, mentionnée dès 1438. ✱

Pour en savoir plus

www.aoc-igp.ch

www.pays-gourmand.ch

www.concours-terroir.ch

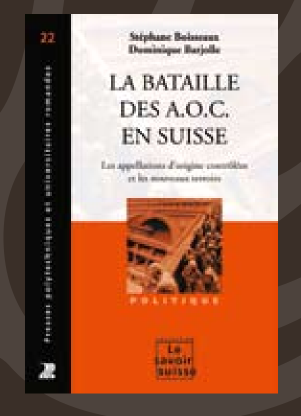
www.patrimoineculinaire.ch

www.gouts-et-terroirs.ch

www.gout.ch (site officiel de la Semaine du goût ; la 9e édition aura lieu du 17 au 27 septembre 2009)

A lire

La bataille des AOC en Suisse, de Stéphane Boisseaux et Dominique Barjolle, Collection Le savoir suisse, n° 27, 120 pages, format de poche, 17 fr. 50.
A commander sur : www.lesavoirsuisse.ch




Mélody Sauvain

VAUD : la saucisse aux choux

« Des produits frais et des choux bien mûrs »

En forme de boucle, elle empêche le « papet vaudois », aux couleurs du drapeau cantonal vaudois, le vert et le blanc du poireau, d'être un plat végétarien. IGP depuis 2005, la saucisse est fabriquée par une quarantaine de bouchers, petits ou grands. Elle est issue de viande et de choux, suisses tous les deux. Le rapport entre la viande maigre et le lard est de 60-40%. Chaque boucher y ajoute les épices qu'il préfère (ail, coriandre, muscade, macis, girofle ou anis). « La saucisse aux choux doit être élaborée avec des produits frais et des choux bien mûrs, pour éviter l'acidité. Un fumage trop prononcé est inutile, car la clientèle d'aujourd'hui n'aime pas que la chair de la saucisse râpe au cou », explique Philippe Grandjean, à Cheseaux.

La recette

S'il est facile de cuire une saucisse (15 minutes dans une eau frémissante), son support, le papet, est plus délicat à réussir. Un papet est formé de deux tiers de poireaux verts et blancs et d'un tiers de pommes de terre. Il faut d'abord faire cuire les poireaux pendant 15 minutes dans du bouillon et du vin blanc, puis mélanger les pommes de terre, et laisser au feu durant 10 à 15 minutes encore. Ajouter un peu de crème et laisser mijoter.

Où l'acheter ?

En vente de début septembre à la mi-avril. Philippe Grandjean, à Cheseaux (tél. 021 731 12 87), en est un des champions. Olivier Bühlmann, boucher à Orbe (tél. 024 441 32 09), tient aussi un stand sur les marchés de Paudex (mardi matin), Montreux (vendredi matin) et à la place de la Riponne à Lausanne (mercredi et samedi jusqu'à 13h). Autre excellente adresse, Claude Porchet, à Bournens (tél. 021 731 12 74).
www.charcuterie-vaudoise.ch

Que boire avec ?

Un chasselas (utilisé pour cuire les poireaux) ou un vin rouge, pinot-gamay ou gamay pur, par exemple des Côtes de l'Orbe, excellente terre à rouges.

Où manger une saucisse aux choux ?

Auberge Communale de Sullens
Tél. 021 731 11 97
On y sert l'hiver un menu de cochonnaille à 40 fr., le mercredi et le jeudi, midi et soir, tous les quinze jours (d'octobre à fin mars). La saucisse aux choux, servie avec papet ou röstis et salade de carottes rouges (23 fr.), est de chez Porchet, à Bournens. Fermé dimanche et lundi.

Café Romand, place Saint-François 2, Lausanne
Tél. 021 312 63 75
Sur l'inamovible carte de cette brasserie bientôt sexagénaire, le papet vaudois est présent de septembre à avril (23 fr.). Depuis vingt-cinq ans, Bühlmann livre entre 50 et 80 kilos de saucisses aux choux par semaine... Fermé dimanche.
www.caferomand.com



Mélody Sauvain


Swiss-image/Valais Tourisme

VALAIS : une raclette au feu de bois

L'emblème du terroir valaisan

S'il y a un produit qui symbolise le Valais, c'est bien la raclette. La consommation de ce fromage, le plus souvent de fabrication industrielle, s'est étendue à toute la Suisse. Mais le nec plus ultra, c'est de pouvoir déguster du fromage d'alpage lentement fondu au feu de bois. La meilleure saison pour déguster une raclette d'alpage est l'hiver, de novembre à janvier, quand les fromages ont cinq mois d'affinage et de maturité. Un mets rare : à peine 10% du fromage à raclette du Valais provient des alpages.

La recette

Cuire des pommes de terre en robe des champs. Nettoyer le demi-fromage à raclette en grattant sa croûte. Placer la tranche de la demi-lune contre la source de chaleur et laisser un espace de 4 cm. Dès que le fromage fond, racler avec un couteau dans une assiette.

Où l'acheter ?

Les laiteries de village commercialisent du « Raclette du Valais AOC », seule appellation protégée selon la décision du Tribunal fédéral du 5 novembre 2007.
www.raclette-du-valais.ch
Un affineur passionné, Claude Luisier, à Leytron, vient de développer un concept de petit fromage d'alpage (demi-meule d'un kilo), livré par poste à domicile, associé à un minifour électrique.
www.easyraclette.ch



Que boire avec ?

En fonction du goût du fromage, de moins à plus fort, trois vins blancs secs du Valais accompagnent la raclette : en crescendo, Fendant, Johannisberg ou Païen/Heida.

Où manger une raclette au feu de bois ?

Restaurant de Moiry, Grimentz (VS)
Tél. 027 475 11 44
On y fait fondre les fromages devant un feu de bois des mayens. Servie tous les jours, sauf durant les vacances (du 27 octobre au 12 décembre 2008 et mai 2009), à midi et le soir ; raclette à volonté, 31 fr. (enfants seulement : à la portion).
www.hotel-grimentz.ch

La Grange, Evolène (VS)
Tél. 027 283 13 79
Jouxtant le Café de la Paix, au centre du chef-lieu du val d'Hérens, une adresse ouverte il y a trois ans, du mercredi au samedi, dès 17h (dimanche, dès 11h.), sauf durant les vacances (du 28 novembre au 19 décembre 2008 et trois semaines en juin 2009). Deux ou trois fromages raclés devant la flamme, chaque soir (28 fr. à volonté).
www.baravinslagrange.ch

Refuge de Taveyanne (VD)
Tél. 024 498 19 47
Exception vaudoise, sur les hauts de Villars, et estivale uniquement (de mai à octobre, tous les jours en juillet et août, fermé lundi et mardi hors saison). Dans un cadre idyllique de vieux chalet, le bois vient des sapins voisins de ce bel alpage et le fromage, du Combe, de la vallée de Conches (VS). Raclette le soir, à partir de quatre personnes, 33 fr. (à volonté).
www.taveyanne.ch



AOC IGP

GENÈVE : la longeole en pleine forme

« On aime ou on n'aime pas ! »

Sur la liste des IGP à venir, à Berne, la longeole est sur le dessus de la pile… Après trois ans de procédure, la fameuse saucisse genevoise est à bout touchant. Enserrée dans un boyau de porc, la longeole se compose d'un tiers de viande, un tiers de gras et un tiers de matière gélatineuse tirée du cochon. « On aime ou on n'aime pas », admet le boucher André Vidonne. Le petit plus gustatif qui signe l'identité, c'est l'utilisation de fenouil. A l'origine, le fenouil était sauvage ; aujourd'hui, il vient d'une variété aromatique d'Espagne. Une quinzaine de bouchers sont aptes à produire ce morceau de bravoure du patrimoine culinaire genevois.

La recette

Comme les autres saucisses romandes à cuire, la longeole doit être plongée dans une eau qui ne bout pas, frémissante. Compter 2 bonnes heures de cuisson. Les bouchers la vendent dodue et entière (entre 17 et 20 fr. le kilo) ou déjà débitée en portions pratiques.

Où l'acheter ?

A Carouge, à la rue Blavignac 5, à la Boucherie du Palais (tél. 022 309 43 60), où œuvre André Vidonne, qui fait également traiteur. Il produit 15% des 60 tonnes annuelles recensées. A Genève, à la Boucherie de Plainpalais, boulevard du Pont-d'Arve 61, chez Pascal Chamot (tél. 022 329 60 91). La société Del Maître fournit aussi plusieurs magasins.
www.opage.ch

Que boire avec ?

Si le vignoble genevois s'est grandement diversifié ces dernières années (majorité de rouges, accent sur le gamaret), le gamay revient à la mode : puissant ou fruité, il accompagne à merveille la charcuterie.

Où manger une longeole ?

Café de la Fontaine, Sézenove
Tél. 022 757 21 08
Dans cet authentique café de village, où le patron est fier d'être entré dans le cercle de la quarantaine de restaurants Ambassadeurs du terroir genevois (liste sur www.opage.ch), la longeole se sert avec des lentilles (23 fr.) ou un gratin du non moins fameux cardon épineux genevois (une AOC - 26 fr.). Fermé le lundi et le mardi.

Chez le Docteur, Laconnex
Tél. 022 756 24 80
Après avoir tenu Chez Renée, à Soral, autre café emblématique de la campagne genevoise, Marie-Claire Colliard anime ce troquet, spécialisé dans les abats et la fricassée de porc « à la genevoise », liée au sang. Elle sert la longeole toute l'année, avec un gratin de pommes de terre et une salade (24 fr.). Ouvert tous les jours, fermé les jours de fête.

Chez Cartouche, Lully
Tél. 022 757 27 98
Dans cette ancienne maison au centre du village (un des hauts lieux viticoles genevois), la longeole s'accompagne de röstis l'été, sur la jolie terrasse, et de pommes de terre rissolées et de cardons à la poêle l'hiver (28 fr.). Fermé samedi et dimanche.



NEUCHÂTEL : le saucisson des pâturages

« Une torrée dans les pâturages ! »

S'il y a une tradition neuchâteloise solidement ancrée, c'est bien la « torrée » : dans les pâturages, on s'en va pique-niquer et cuire son saucisson sous la cendre d'un feu de bois de sapin. La viande doit être emballée dans une feuille de chou, puis de papier sulfurisé, entouré de papier journal… IGP, le saucisson neuchâtelois se distingue du vaudois par son enveloppe, un boyau de bœuf au lieu de porc. Un détail qui est perceptible dans le goût, explique le boucher Olivier Montandon, des Ponts-de-Martel.

La recette

L'art d'apprêter le saucisson réside dans le doigté pour le cuire : l'eau ne doit jamais bouillir, mais frémir à moins de 80°. Un truc : le cuire en deux temps, d'abord dans l'eau plus chaude, puis le laisser reposer dans la casserole hors du feu.

Où l'acheter ?

Vingt-deux bouchers produisent du saucisson neuchâtelois IGP. Parmi eux, aux Ponts-de-Martel, deux adresses réputées : Montandon (tél. 032 934 30 10), depuis trois générations, qui livre aussi le groupe Coop (www.montandon.ch), et La Prairie, où Bernard Perroud apprête d'autres saucisses, dont l'une à l'absinthe (tél. 032 937 20 21). Il livre également les magasins Les Gourmets, à Neuchâtel, et Manor à Marin (NE). Autre artisan réputé, Claude-Alain Christen, de la Boucherie Centrale, au Locle (tél. 032 931 40 04). www.ovpt.ne

Que boire avec ?

Neuchâtel a exclu le gamay des cépages de l'AOC cantonale, réservée jusqu'ici au seul pinot noir (préférer la version non boisée avec les plats rustiques) et désormais ouverte aussi au garanoir et au gamaret, aux arômes plus « sudistes ».



Mélody Sauvain


Tourisme Neuchâtelois

Où manger du saucisson neuchâtelois ?

Le Loup Blanc, La Brévine
Tél. 032 938 20 00
Cette maison rénovée avec goût au centre du village sert le « plat neuchâtelois » (rôti de porc et saucisson) et le saucisson neuchâtelois en daubière (28 fr.), mais sur commande (un jour à l'avance). Souvent, un des menus comprend une entrée de saucisson sur salade, avec une sauce « maison » au genièvre (15 fr.). Fermé le lundi.
www.loup-blanc.ch

Brasserie de l'Hôtel de Ville, La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 968 46 66
Dans cette brasserie reprise par le négociant en vins Pierre Wyss (d'où la formidable cave !), on sert le saucisson neuchâtelois sur des lentilles vertes du Puy (18 fr.) toute l'année, midi et soir. Fermé le dimanche et du 24 décembre 2008 au 6 janvier 2009.
www.hotel-de-ville-2300.ch

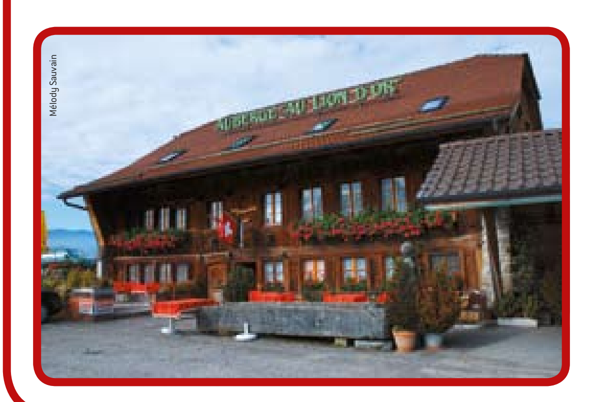

Mélody Sauvain

FRIBOURG : jambon de la borne
« Le pivot de la Bénichon »

Dans les temps anciens, on ne mangeait du jambon fumé qu'en hiver : les paysans élevaient leurs cochons l'été, préparaient la viande l'automne et la fumaient « à la borne », une large cheminée pour chauffer les fermes. Le jambon « à l'os » est resté le pivot du menu de Bénichon, le repas « à rallonge » qui marque le retour du bétail en plaine, en automne. Aujourd'hui, des bornes adaptées au climat permettent de fumer la viande toute l'année. Le salage à sec, où le jambon est massé (à la machine et à la main), est un gage de qualité. Le jambon de la borne fribourgeois est en quête de l'AOC.

La recette

Le jambon (entier, de 6 à 8 kg) se cuit trois heures et demie à feu doux, où il perd 10% de son poids. Il est servi avec des choux et des pommes de terre nature. Truc : pour qu'il soit plus juteux et garde son poids, cuire le jambon entier à basse température, à 80° durant dix heures.



Mélody Sauvain

Où l'acheter ?

A la Jambonnière, à Mézières, près de Romont (tél. 026 652 25 24). Du jambon entier jusqu'aux portions individuelles précuites à réchauffer. Deux jeunes bouchers, Laurent Gavillet et Eric Barras, fournissent de nombreux points de vente fribourgeois (compter 17 fr. le kilo de jambon).
Au Jambon d'Or, à Près-vers-Siviriez (tél. 026 656 12 41), Christophe Wicht est spécialisé dans le jambon, le lard et le saucisson. Il livre à des bouchers et aux magasins Coop fribourgeois.

Que boire avec ?

Un jambon froid ou cuit s'accompagne de vins rouges fruités et légers, comme le gamay ou le pinot noir, par exemple du Vully fribourgeois.

Où manger du jambon de la borne ?

Le Lion d'Or, Le Ruz-près-Hauteville
Tél. 026 915 15 51
Entre Bulle et Fribourg, par La Roche. Depuis plus d'un siècle, on y vient de loin pour le « plat fribourgeois » (soupe aux choux, jambon, choux, carottes, pommes de terre, saucisson et lard), servi tous les jours, sauf le lundi, à 24 fr. Cadre boisé typique dans les trois salles (dont une à l'étage). En hiver, vacances du 12 janvier au 12 février.

Brasserie du Chemin de Fer, rte des Arsenaux 15, Fribourg
Tél. 026 322 10 45
Reprise par le chef alsacien Damien Fougères, cette brasserie propose plusieurs fois par an, le samedi, une soirée jambon à l'os, gratin, haricots et musique (22 fr. l'assiette). Le jambon fribourgeois est aussi celui de la choucroute alsacienne (28 fr. à la carte, 17 fr. le mercredi soir). Fermé samedi à midi et dimanche.


Jura Tourisme

JURA ET JURA BERNOIS : à chacun sa spécialité
« Saucisse de l'Ajoie ou de la Saint-Martin »

Dans le Jura, république ou bernois, chaque boucherie de village cultive sa spécialité. Une douzaine de bouchers de l'Ajoie sont parvenus à faire protéger une saucisse à cuire, la saucisse d'Ajoie IGP (comme la saucisse sèche homonyme). Ailleurs, la même recette se nomme saucisson jurassien ou saucisse de la Saint-Martin, la grande fête du partage à la gloire du cochon, consommé du museau à la queue, dans des agapes rabelaisiennes, début novembre. La fête dure dix jours, avec le « revirat », répétition du repas... En Ajoie, le cumin parfume la saucisse locale, légèrement fumée. Les produits régionaux ont droit au label « Spécialité du canton du Jura » ou « Produits du terroir du Jura bernois ».

La recette

La saucisse d'Ajoie à cuire se traite comme un saucisson neuchâtelois ou vaudois : elle doit cuire dans une eau frémissante. Elle se sert avec des choux ou des haricots selon la saison. Ou, en été, avec une salade de pommes de terre. En hiver, avec la choucroute.

Où l'acheter ?

La saucisse d'Ajoie IGP n'est fabriquée que par les bouchers de cette région, les environs de Porrentruy. Par exemple par Yannick Vallat, à Bure (tél. 032 466 45 60), qui livre aussi les Coop de l'arc jurassien.
Hors Ajoie, la boucherie Roland Paupe à Courroux (tél. 032 422 22 77), dont la saucisse de la Saint-Martin et le saucisson jurassien sont réputés.
Dans le Jura bernois, Pierre Krebs à Bévilard (tél. 032 492 17 83) a réhabilité une vieille spécialité, le « breusil », une viande séchée non pressée, légèrement fumée, et un saucisson à cuire à la damassine, eau-de-vie tirée d'une petite prune du Jura.

Que boire avec ?

Le Jura a quelques vignes, du côté de Bure et de Soyhières. Le Clos des Cantons produit un aimable garanoir, « nouveau cépage suisse », petit frère du gamaret, plus tardif.

Où manger une saucisse du Jura ?

L'Eperon, Bure
Tél. 032 466 61 69
Pas de saucisse d'Ajoie à cuire à la carte, mais ce café de village en sert souvent au menu du jour (de 11 à 16 fr.) et l'apprête sur commande. La saucisse sèche d'Ajoie est servie avec du pain, sur une planchette, à l'apéritif (8 fr.). Fermé samedi soir et dimanche soir.

La Cigogne, Miécourt
Tél. 032 462 24 24
Dans cette auberge d'Ajoie, qui sert une cuisine réputée et propose le menu de la Saint-Martin durant quinze jours, de début à mi-novembre, le chef Alain Balmer confectionne lui-même sa saucisse « maison », sèche (6 fr. la paire) ou, l'hiver, la version à cuire, et il les vend à l'emporter. Fermé le lundi soir.





Une Genève rayonnante au cœur de l'hiver

Surtout connue pour son lac et ses festivités estivales, la Cité de Calvin regorge d'attractions idéales pour la saison froide. Petit tour d'horizon regroupant idées fraîches, visites didactiques et lieux incontournables.

Par Sophie BAUD/TLC-ATC.com

La visite de Genève commence forcément par un peu de culture… La Réforme de Luther, celle de Calvin ou encore l'Escalade, cette éclatante victoire des Genevois sur les Savoyards en l'an de grâce 1602, célébrée chaque année en décembre. Pour les incollables ou non en histoire genevoise, le tour de la vieille ville, organisé par l'office du tourisme, propose une balade passionnante et riche d'enseignements. L'occasion idéale de raviver ses souvenirs et de s'approprier le passé de la cité. Pour consolider ses connaissances, un crochet par le **Musée international de la Réforme** s'impose!

Journée ludique et instructive

Dans un tout autre genre, le **Mamco** (Musée d'art moderne et contemporain) expose des artistes des quarante dernières années, et cela dans un espace qui se veut modulable et ludique. Impressionnante et souvent déconcertante, la scénographie met en lumière des curiosités qui font l'originalité de ce lieu. Si vous êtes accompagné d'enfants, la ville regorge de bons plans! L'un des plus populaires est le **Muséum d'histoire naturelle**. Entre squelettes de dinosaures, animaux empaillés et la tortue à deux têtes Janus, la coqueluche des lieux, il y a fort à parier que les enfants raffoleront de cette visite.

Le **Théâtre de marionnettes de Genève**, qui annonce une programmation rigolote et variée pour tous les âges (dès 1 an), vous accueille, accompagné d'un, deux, trois ou quatre enfants, d'une poussette et de tous les cousins. Si vous avez manqué la ménagerie du cirque Knie, vous pouvez vous rattraper en rendant visite à **Pierre Challandes**, qui reçoit les curieux tous les matins dans **son parc animalier**. Une panthère, quelques lynx, un couple de loups et des singes peuplent ce petit refuge aux abords de Bellevue.

Pour se défouler

Eteignez les postes de télévision et changez-vous les idées. Le sport en salle est à l'honneur durant la saison froide. **Badminton à la Queue d'Arve**, partie de **bowling à la Praille** ou tournoi de **lasergame**, les possibilités de s'amuser en famille et entre amis se déclinent selon les envies. Et pour les inconditionnels du plein air, **des patinoires** sont installées aux quatre coins du territoire genevois. Les romantiques préféreront, sans nul doute, celle de la place du Rhône, pour patiner au bord de l'eau avec une vue imprenable sur la surface pavée et illuminée du Molard.

Prenez le large! Ou de l'altitude…

Envie d'un réel bol d'air, loin de la cacophonie urbaine? La campagne genevoise regorge de possibilités de promenade. Les coteaux du **Mandement**, près de Satigny — la plus grande région viticole du canton — offrent un panorama époustouflant. Pour les plus téméraires, rendez-vous au terminal de l'arrêt de bus n°8 chaque dimanche, à 10h. Là, un membre de l'**Association genevoise des amis du Salève** vous attendra pour vous amener à la découverte de cet îlot de paradis montagnard.

Les gourmands opteront pour une croisière sous un ciel étoilé, organisée par la **Compagnie Générale de Navigation** (CGN). Ils découvriront ainsi les rives gelées de Genève jusqu'à Nyon, tout en dégustant, s'ils le souhaitent, une délicieuse fondue. Même les inconditionnels du barbotage lacustre, des apéros ensoleillés au rythme lancinant de la samba d'un village tropical bondé devraient trouver leur bonheur dans la multitude d'activités. Et les lèvres vont se surprendre à murmurer: «Vivement l'hiver prochain!» ❋



Quelques dates clés cet hiver

Du 10 décembre au 15 février
Patinoire de Noël au parc des Bastions

Jusqu'à fin mars
La Praille On Ice (patinoire à ciel ouvert sur le toit de La Praille)

Jusqu'au 24 décembre
Marché international de Noël (place de la Fusterie).

Jusqu'au 4 janvier
Festival Arbres et Lumières (dans toute la ville)

Du 26 au 31 décembre
Festival La Teuf s'amuse (Quai Gustave Ador)

Du 6 au 11 janvier
Festival Particules

*Plus de dates sur **www.loisirs.ch***

Une Genève rayonnante…

« Y A QU'À PIOCHER ! »

Culture

Mamco
Rue des Vieux-Grenadiers 10
1205 Genève
Tél. 022 320 61 22
Ouvert du mardi au vendredi, de 12h à 18h. Samedi et dimanche, de 11h à 18h
Gratuit jusqu'à 18 ans
Adultes : 8 fr.

Visite de la vieille ville
Rue du Mont-Blanc 18
1201 Genève
Tél. 022 909 70 00
Départ le samedi à 10h, rendez-vous devant l'office du tourisme
Enfants : 10 fr.
Adultes : 15 fr.

Musée international de la Réforme
Rue du Cloître 4
1204 Genève
Tél. 022 310 24 31
Ouvert du mardi au dimanche, de 10h à 17h
Enfants : gratuit jusqu'à 6 ans
De 7 à 16 ans : 5 fr.
Adultes : 10 fr.

Musée d'ethnographie
Bd Carl-Vogt 65
1205 Genève
Tél. 022 418 45 50
Ouvert du mardi au dimanche, de 10h à 17h
Gratuit jusqu'à 18 ans
Adultes : 5 fr.

Musée d'histoire naturelle
Rte de Malagnou 1
1208 Genève
Tél. 022 418 63 00
Ouvert du mardi au dimanche, de 10h à 17h
Entrée libre

Sortie en famille

Théâtre de marionnettes
Rue Rodo 3
1205 Genève
Tél. 022 418 47 77
Entrée : de 16 à 20 fr.

Microcosm
CERN
Rte de Meyrin 385
1217 Meyrin
Tél. 022 767 84 84
Ouvert du lundi au samedi, de 9h à 17h30
Entrée libre

Visite de l'ONU
Av. de la Paix 14
1202 Genève
Tél. 022 917 48 96
Visites guidées : du lundi au vendredi, de 10h à 12h et de 14h à 16h (dernier départ)
Enfants : 5 fr.
Adultes : 10 fr.

Loisirs

Centre sportif de la Queue d'Arve (badminton)
Rue François-Dussaud 12
1227 Acacias
Tél. 022 418 44 44
Ouvert le lundi, de 10h à 22h. Du mardi au vendredi, de 8h à 22h. Samedi, de 8h à 18h. Dimanche, de 9h à 18h.
Tarifs : de 7 à 14 fr.

Bowling de la Praille
Rte des Jeunes 10
1227 Carouge
Tél. 022 301 66 63
Ouvert du lundi au jeudi, de 11h à 1h. Vendredi, de 11h à 2h. Samedi, de 10h à 2h. Dimanche, de 10h à 1h.
Tarifs : de 5 à 8 fr.

Lasergame et Paintball
Ch. des Batailles 22
1214 Vernier
Tél. 022 341 40 00
Ouvert les mercredis, samedis et dimanches, de 14h à 18h
Tarifs : de 12 à 30 fr.

Patinoire du Rhône
Pl. du Rhône
1204 Genève
Tél. 022 909 70 00
Ouvert du 17 novembre 2008 au 17 février 2009
Entrée libre
Location de patins enfants : 4 fr.
Location de patins adultes : 7 fr.

Billard Borsalino
Bd du Pont-d'Arve 49
1205 Genève
Tél. 022 320 05 40

Nature

Association genevoise des amis du Salève (randonnées)
Av. de la Croisette 10 bis
1205 Genève
Tél. 022 796 41 33
Rendez-vous tous les dimanches au terminus de la ligne 8, gratuit et sans inscription

Parc animalier Pierre Challandes
Rte de Valavran 33
1293 Bellevue
Tél. 022 774 38 08
Ouvert tous les jours, de 9h à 12h
Entrée libre

CGN
Tél. 0848 811 848
Croisière du dimanche en hiver avec fondue
Les jeudis, vendredis et samedis, embarcation à 19h à Genève, retour à 22h15


Swiss-Images/Christof Schuerpf

A partir du 18 décembre : jeudi et vendredi
Enfants : 11 fr. 50 (repas non inclus)
Plein tarif : 23 fr. (repas non inclus)

Restaurants

Café des Armures (suisse)
Rue du Puits-St-Pierre 1
1204 Genève
Tél. 022 310 34 42
Entrée : à partir de 10 fr.
Plat principal : à partir de 17 fr.

Chez Zinette (français)
Route du Grand-Lancy 45
1212 Grand-Lancy
Tél. 022 743 12 00
Entrée et plat : 60 fr. et plus

Domaine de Châteauvieux (français)
Ch. de Châteauvieux 16
Peney-Dessus
1242 Satigny
Tél. 022 753 15 11
Entrée : à partir de 66 fr.
Plat principal : à partir de 90 fr.
Fermé le dimanche et le lundi

Miyako (japonais)
Rue de Chantepoulet 11
1201 Genève
Tél. 022 738 01 20
Entrée : à partir de 15 fr. 50
Plat principal : à partir de 28 fr.
Fermé le dimanche

Nyamuk (thaï)
Rue des Bains 52
1205 Genève
Tél. 022 328 50 52
Entrée + plat : entre 30 fr. et 60 fr.
Fermé le dimanche

Sesflo (italien)
Rte de Florissant 16
1206 Genève
Tél. 022 789 06 65
Entrée : à partir de 8 fr.
Plat principal : à partir de 24 fr.
Fermé le dimanche

Hébergements

Chez Véronique Somogyi
Bed and Breakfast
Ch. Prudent Balland 22
1222 Vésenaz
Tél. 022 752 19 59 ou 079 292 91 88
Prix dégressif en fonction du nombre de personnes : une personne 140 fr., jusqu'à 60 fr./pers. à partir de 5 personnes.

Cour des Augustins
Rue Jean-Violette 15
1205 Genève
Tél. 022 322 21 00
Prix : de 210 à 1200 fr.

East West
Rue des Pâquis 6
1201 Genève
Tél. 022 708 17 17
Prix : de 385 fr. à 1004 fr.

Hôtel de la Cigogne
Place Longemalle 17
1204 Genève
Tél. 022 818 40 40
De 390 fr. à 950 fr.

Hôtel Kipling
Rue de la Navigation 27
1201 Genève
Tél. 022 544 40 40
Prix : de 390 fr. à 490 fr.

Retrouvez toutes les adresses sur www.loisirs.ch



3 week-ends en Europe

Les activités hivernales ne manquent pas en Suisse, mais pourquoi ne pas faire un tour chez nos voisins européens, histoire de varier les plaisirs ? Loin des montagnes de notre cher pays, il y a beaucoup à découvrir…

PAR MYRIAM GENIER

Madrid, pour les noctambules

Madrid ne s'apprécie pas seulement l'été, mais durant toute l'année. Haut lieu culturel avec ses 73 musées, dont le célèbre Prado, c'est aussi et surtout une ville de plaisirs. Ici, les habitants savourent la vie à pleines dents. Les Madrilènes sont amicaux et ne manquent pas une occasion de s'amuser. Cette ville-là ne dort jamais. On peut profiter des discothèques et des bars et se promener dans les rues jusqu'à l'aube. En famille aussi, on y passe du bon temps. La ville compte un parc d'attractions, ainsi que le Parc Warner Bros, dédié aux personnages de dessins animés et de films, ou encore une station de ski couverte, le parc enneigé de Xanadú.

Le plus : ville cosmopolite et festive qui n'a rien à envier à sa traditionnelle rivale Barcelone !
Le moins : canicule l'été et hiver assez rigoureux.
Le coût d'un week-end (vol + hôtel pour 2) : environ 1100 fr.


iStock

Evénements à découvrir cet hiver : Exposition « Rembrandt, peintre d'histoires » au Prado, jusqu'au 6 janvier 2009.
-Procession de la Semaine sainte du 5 au 12 avril 2009.
Le guide : *Madrid en quelques jours*, chez Lonely Planet
Le site : www.turismomadrid.es

Prague, pour les romantiques

Qualifiée de « capitale magique de l'Europe » par l'écrivain André Breton, Prague est la ville romantique par excellence. Son château, ses nombreux monuments, églises, ponts et bâtiments élégants longeant la rivière Vltava, donnent un charme délicieusement suranné à la capitale de la République tchèque. Recouverte d'un blanc manteau de neige l'hiver, la ville aux mille clochers devient encore plus séduisante et féerique. Bref, Prague est l'endroit idéal pour un week-end en amoureux. Les réveillons dans cette ville magique sont également beaucoup appréciés des touristes.

Le plus : vols réguliers et bon marché depuis Genève.
Le moins : hiver froid et sec, ciel souvent couvert.
Le coût d'un week-end (vol + hôtel pour 2) : environ 850 fr.
Evénements à découvrir cet hiver : marathon international de Prague, le 28 mars.
Le guide : *Un week-end à Prague*, chez Hachette
Le site : www.pis.cz/fr


iStock

Liverpool, pour les amateurs de culture

La ville située sur les bords du fleuve Mersey vit toujours au rythme des chansons des Beatles. Des adorateurs du monde entier viennent en pèlerinage sur les traces des quatre garçons dans le vent. Mais Liverpool, c'est bien plus que ça. L'année dernière, cette ville riche de 800 ans d'histoire a été désignée Capitale européenne de la culture. Parmi les attractions, citons le très beau bâtiment néo-classique St-George's Hall et l'incontournable Albert Dock, classé au Patrimoine mondial. L'endroit compte des musées, des restaurants et des boutiques.

Le plus : après Londres, Liverpool est la ville d'Angleterre qui compte le plus de musées, théâtres, galeries et monuments !
Le moins : Liverpool est située au nord de l'Angleterre, le temps n'est donc pas toujours au beau fixe.
Le coût d'un week-end (vol + hôtel pour 2) : environ 1100 fr.
Evénements à découvrir cet hiver : exposition Le Corbusier au Metropolitan Cathedral jusqu'au 18 janvier 2009.
-Exposition « The beat goes on » au World Museum, jusqu'en novembre 2009.


iStock

Le guide : *Liverpool'08, capitale culturelle de l'Europe*, de Joëlle Brack.
Le site : www.visitliverpool.com

5 week-ends pour lâcher prise

Nos spas coups de cœur

Cinq formules spas prêtes à l'emploi dans des lieux de rêve, au bord du lac ou en montagne, pour se laisser bichonner le temps d'un week-end en amoureux ou entre copines. Ne reste plus qu'à se serrer la ceinture ! PAR THOMAS ROURE

Beau-Rivage Palace, Lausanne

Week-end romantique



Le Beau-Rivage n'a pas que des atouts hôteliers pour séduire : son Spa Cinq Mondes n'est-il pas considéré comme l'un des dix plus luxueux de la planète ? Inauguré en 2005, sur 1500 m², il offre un dépaysement assuré, tant au niveau des soins et des massages exotiques (en provenance du Siam, du Maghreb, d'Asie, d'Amérique latine, etc.) que du décor. C'est en outre le seul spa à proposer des suites confortables : la « Félicité à 2 » (60 m²) dispose même de jardins privatifs !

Le prix : Séjour « Only For You », 2250 fr. (2 pers.)

La prestation : Trois nuits en chambre double avec vue sur le lac. Buffets petit déjeuner au Salon Grammont ou petit déjeuner continental en chambre. Un menu au Café Beau-Rivage ou au restaurant L'Accademia de l'Hôtel Angleterre & Résidence. Un « Menu Jubilé » au restaurant gastronomique La Rotonde (en travaux cet hiver, places limitées !). Libre accès au Spa Cinq Mondes, fitness et aux courts de tennis.

Les autres soins : Le bain japonais en cèdre rouge, dans lequel les pétales de fleurs et les huiles essentielles sont censés créer un effet unique. A signaler que l'établissement a aussi développé sa propre ligne de préparations cosmétiques.

Bon à savoir : En février 2008, le magazine britannique ***Conde Nast Traveller*** a classé le Spa Cinq Mondes comme le 3e meilleur spa européen. En janvier 2006, le magazine américain ***Forbes*** l'avait déjà élu parmi les 10 spas les plus luxueux du monde !

Infos et réservation :
Beau-Rivage Palace, pl. du Port 17, 19, 1000 Lausanne 6
Tél. 021 613 33 33. Mail : reservation@brp.ch

La Réserve, Genève

Week-end grand luxe



A la fois chic et décontractée, La Réserve est certainement le fleuron des établissements de luxe genevois. Confortablement lové au cœur d'un parc de quatre hectares, au bord du lac Léman et à 5 km du centre-ville, l'établissement compte 85 chambres et 17 suites originales, trois restaurants, ainsi qu'un spa de 2000 m². La piscine de ce dernier vaut à elle seule le déplacement. En hiver, la piscine intérieure, partie intégrante du spa, est accessible à tous les clients de l'hôtel.

Le prix : Forfait « Détente en beauté », 1830 fr.

La prestation : Forfait « Journée Spa » pour une personne (4 à 5 soins) combinée à une nuit en chambre supérieure double avec petit déjeuner. Différentes formules Journées Spa sont à choix, notamment la Journée Spa « La Prairie » (100 fr. en sus). Accès illimité au spa et à la piscine pour les deux personnes, sauna, hammam, fitness et court de tennis.

Les autres soins : Bain au lait de coco, soin raffermissant au caviar (produits « La Prairie ») ou massage à la crème de café font partie des soins dépaysants du spa.

Bon à savoir : La Réserve Spa a été élu meilleur concept spa des récompenses 2007, décernées au Gala Spa Awards. Pour les familles, l'hôtel possède une garderie pour les enfants de 6 mois à 14 ans, ouverte de 9 à 18 h.

Infos et réservation :
rte de Lausanne 301, 1293 Bellevue
Tél. 022 959 59 01

Hôtel des Trois-Couronnes, Vevey

Week-end de jouvence



Erigé en 1842, l'Hôtel des Trois-Couronnes est le second plus vieil hôtel de Suisse. Les rénovations de 2002 ne lui ont fort heureusement pas fait perdre son âme. En outre, sa taille modeste pour un palace permet de privilégier l'accueil et le côté chaleureux. Cet esprit cocooning se cultive jusque dans son spa, dont la piscine (24 m de longueur) et surtout la voûte en pierre naturelle lui confèrent un charme incomparable. Situé au bord du lac Léman, l'établissement se trouve à moins de dix mètres d'un des hauts lieux gastronomiques de Suisse romande : le Château de Denis Martin.

Le prix : Forfait « Puressens Day Spa », dès 425 fr. par personne (150 fr. en sus pour la vue sur le lac).

La prestation : Une nuit en chambre double, petit déjeuner, un soin au Puressens Spa, ainsi que 15 % de réduction sur des soins supplémentaires et sur les produits du spa. Accès illimité au Puressens Spa : piscine, sauna, hammam, jacuzzi et centre de conditionnement physique. La libre participation aux différents cours d'aquagym, stretching, renforcement musculaire Pilates et spinning selon le programme.

Les autres soins : L'établissement a l'exclusivité de la marque Joëlle Ciocco, biochimiste végétale spécialisée dans les soins du visage. Le must pour chasser rides et autres impuretés de l'épiderme.

Bon à savoir : Le forfait « Concept beauté Joëlle Ciocco » est proposé à partir de 655 fr. par personne. Plusieurs forfaits avantageux, notamment « L'Escapade à ski » (dès 840 fr. par personne) sont proposés dès cet hiver.

Infos et réservation :
rue d'Italie 49, 1800 Vevey
Tél. 021 923 32 00



Chalet Royalp Hôtel et spa, Villars

NOUVEAU !

Week-end ultime !



Flambant neuf, ce nouveau palace 5 étoiles a ouvert ses portes le 1er décembre 2008 au cœur des Alpes vaudoises. Plutôt que de s'implanter avec ostentation en faisant fi du caractère typique du village, le Royal Hôtel a su allier élégance, authenticité d'un chalet alpin et grand luxe digne d'un complexe de ce standing. L'hôtel dispose d'un spa de 1200 m^2 comprenant 6 cabines, d'une piscine intérieure avec cheminée, d'un sauna, d'un hammam, ainsi que d'un centre de fitness.

Le prix : Forfait « Détente ultime », à partir de 1350 fr. par personne.

La prestation : « Chambre exécutive » avec petit déjeuner-buffet et Escapade Spa 2 jours « Détente ultime » (bien-être + harmonie). Le premier jour, 3h30 de revitalisation et de soins. Traitements Swiss Corps (Swiss CellFacial et Swiss CellMains revitalisants Anti-Age). Le deuxième jour, 3h30 de traitement spécifique relaxant du visage ou révélateur d'éclat, complété par un soin cellulaire des mains, une relaxation complète du corps et un traitement modelant du buste.

Les autres soins : A partir de 150 fr. le soin de 45 minutes. Plusieurs traitements pour les hommes sont également proposés (formules sur plusieurs jours ou lors de séances de 45 min ou de 1h30), toujours avec les produits Cellap.

Bon à savoir : L'établissement propose un service de garderie qui permet aux parents de se détendre au spa en toute quiétude. Par ailleurs, ce spa est le premier en Suisse à proposer des soins utilisant les produits de luxe de la gamme Cellap.

Infos et réservation :
Domaine de Rochegrise, 1884 Villars-sur-Ollon
Tél. 024 495 90 90

Et pour les « petits » budgets…

Les Mazots du Clos, Villars

Week-end authentique



Voilà le lieu idéal pour les parents, accompagnés de leurs enfants ou non. Ils trouveront en ce havre de paix un endroit où se ressourcer en toute sérénité. Ce hameau privatif est constitué de trois petits chalets fonctionnels avec cheminée : le « Petit Bonheur », la « Dolce Vita » et le « Péché Mignon ». Tout un programme ! A la fois cosy et rustiques, ces mazots séduisent par leur caractère familial. Le must, c'est ce petit spa, familial lui aussi, qui se trouve au centre du hameau : Les Fontaines de Pierre. Massages, chromothérapie et luminothérapie dans le sauna contribuent à un séjour de bien-être intense.

Le prix : « Escapade romantique », 820 fr.

La prestation : Une nuit pour deux, champagne et amuse-bouches, dîner aux chandelles dans les mazots et petit déjeuner, accès au spa Les Fontaines de Pierre pendant trois heures. Arrivée dès 15h, départ le lendemain avant midi. Possibilité de personnaliser le séjour sur demande.

Bon à savoir : Sur demande, le spa peut être privatisé (200 fr. en sus).

Infos et réservation :
Les Mazots du Clos, 1884 Villars
Tél. 024 495 38 88



Body Balance, la gym du bien-être

Le yoga et le stretching ont un concurrent de taille !

Marre de suer à grosses gouttes dans des salles de fitness et de faire des efforts surhumains pour garder la forme ? Le Body Balance est ce qu'il vous faut. Car, comme son nom l'indique, il fait du bien au corps, mais aussi à l'esprit. **Par Myriam Genier / Photos par Mélody Sauvain**

Sans faire maigrir, le Body Balance permet d'améliorer la posture, de renforcer les muscles et de gagner en souplesse.

Très en vogue aux Etats-Unis, le Body Balance s'est vite développé dans le monde entier, et la Suisse n'a pas échappé à cette tendance. Inventé dans les années 1990 par la société néo-zélandaise Les Mills, le Body Balance est une sorte de gymnastique avec des chorégraphies qui changent tous les trois mois. Il mélange différentes gyms douces du monde (stretching, fitness, yoga, taichi et Pilates). Le Body Balance fait partie du Body Training Systems (B.T.S.), qui regroupe d'autres programmes de fitness comme le Body Step, le Body Pump ou le Body Jam, eux aussi inventés par Les Mills.

Un remède « miracle » pour tous

La particularité du Body Balance, c'est qu'il fait du bien. Apaisant, il permet de retrouver le calme et la sérénité ; il est donc idéal pour les personnes stressées. Grâce à cette discipline, les tensions diminuent et le sommeil est amélioré. L'esprit va mieux, mais aussi le corps. Sans faire maigrir (ici on ne brûle pas les calories en s'agitant sur un rythme effréné), le Body Balance permet d'améliorer la posture, de renforcer les muscles et de gagner en souplesse, bref, d'être dans une meilleure forme physique. Il est aussi conseillé aux personnes souffrant de maux de dos.

A la différence d'autres programmes de fitness, le Body Balance n'est pas basé sur l'effort mais sur l'application des mouvements que le professeur prend le temps de montrer. La cadence est calme, tout en étant dynamique par moments. En effet, les cours se font accompagnés de musique pop.

> « Le Body Balance permet de diminuer les tensions et d'améliorer le sommeil »

Mais jamais on n'est dépassé par un rythme difficile à suivre comme on peut l'être dans un cours de fitness. En raison de son rythme mesuré, le Body Balance s'adresse à tout le monde, aux sportifs comme aux sédentaires, quel que soit leur âge. Les femmes enceintes, les seniors et les personnes en surpoids peuvent aussi le pratiquer, tout en faisant attention à certaines positions.

Comment se passe une séance ?

Il s'agit de cours collectifs que l'on pratique dans des fitness, mais tous les établissements dédiés à l'exercice physique n'en proposent pas, même s'ils sont très nombreux à le faire. Le tarif pour une séance est le même que pour tout autre cours de fitness, soit, en général, une vingtaine de francs. Les cours durent une heure et se déroulent en plusieurs phases.

Tout d'abord, on commence par des échauffements basés sur des exercices respiratoires. Ensuite, place au travail du corps à proprement parler : étirements en position debout, assise ou couchée sur le dos. Jambes, hanches, dos et abdos sont mis à contribution. Enfin, dix minutes de relaxation, allongé sur le sol, clôturent les cours, histoire de se concentrer sur soi et de se retrouver. La méditation et la détente sont donc partie intégrante du Body Balance, au point que certaines personnes n'hésitent pas à parler de « coach mental » pour qualifier cette discipline. ❋

Trois questions à Fabien Coquart, prof de Body Balance au Fitness Parc de Malley

Le Body Balance a-t-il beaucoup de succès en Suisse ?
C'est un des cours qui marchent le mieux. Son succès vient du fait que c'est une activité calme, basée sur le renforcement musculaire, sur les mouvements et l'écoute du corps. Les cours se terminent par une séance de relaxation. Les gens se sentent vraiment bien.

A quelle fréquence faut-il pratiquer le Body Balance ?
Un ou deux cours par semaine, c'est l'idéal. A la fin des cours, les gens disent qu'ils sentent la différence, qu'ils prennent conscience qu'ils avaient une mauvaise posture.

L'engouement pour le Body Balance va-t-il durer ?
Je pense que oui, car les gens sont stressés par leur travail, ils veulent se détendre. Et puis, l'ambiance en musique est vraiment sympa !

Fitness Parc Malley
ch. du Viaduc 1, 1008 Prilly (VD)
Tél. 021 620 66 66. www.fitnessparc.ch

Où pratiquer ?

- California Fitness
  rue Gustave-Revillod 12, 1227 Genève
  Tél. 022 343 53 54. www.fitness-geneve.info
- Pleine Forme
  City-Centre, rue de l'Ecluse 30, 2000 Neuchâtel
  Tél. 032 724 24 54. www.fitness-neuchatel.ch
- Physic Club
  bd des Eplatures 19, 2300 La Chaux-de-Fonds
  Tél. 032 926 67 77. www.physic-club.ch
- Silhouette
  rue du Valentin 32, 1004 Lausanne
  Tél. 021 320 56 76. www.silhouette-lausanne.ch
- Training Center
  route du Jura 49, 1706 Fribourg
  Tél. 026 466 40 00. www.tcfribourg.ch
- Fitness Vitamine
  route du Châble-Bet 20, 1920 Martigny
  Tél. 027 722 44 00. www.fitnessvitamine.ch





Sonia Grimm, une maman-chanteuse aux nombreux talents

« La chanson est un moyen très doux de dire des choses aux enfants »

Une maman toute simple, comme les autres. C'est ainsi que se définit la chanteuse genevoise Sonia Grimm, mère de deux enfants. Elle est aujourd'hui la nouvelle star incontournable des petits bouts. Si elle s'éclate sur scène au milieu des enfants, qu'elle adore, Sonia Grimm est une femme plutôt réservée dans la vraie vie. Elle évoque son parcours avec beaucoup de simplicité et de douceur, presque étonnée de vivre un rêve qu'elle n'avait même pas imaginé. **Par Nathalie Getz**

Comment avez-vous eu envie de vous lancer dans la chanson pour enfants?
J'ai commencé à écrire des chansons que je jouais au piano pour mes propres enfants. Je les ai fait écouter à ma sœur, qui m'a dit: «Mais tu devrais faire quelque chose avec ça!» Un producteur m'a proposé de les enregistrer en studio. Tout s'est enchaîné et mon premier album est sorti en 2004. Mais je n'étais pas du tout partie dans cet esprit!

Comment sont nés les spectacles avec les enfants?
Une fois le disque enregistré, on s'est demandé ce que nous pouvions faire avec pour qu'il ne reste pas au fond d'un tiroir. J'avais envie de quelque chose de très vivant. Nous avons créé des personnages à partir des chansons pour monter un spectacle avec des enfants. Lorsque les petits voient d'autres enfants sur scène, ils se sentent plus concernés.

Dans vos chansons, il y a souvent un message. C'est important pour vous?
J'avais envie de transmettre à mes enfants des messages de tolérance, de respect et d'amour. La chanson est un moyen très doux de leur dire des choses. Et on peut leur parler de tous les sujets, il n'y a aucun tabou. Il faut simplement savoir utiliser des mots qu'ils comprennent. J'aime aussi faire des chansons à double lecture que les parents peuvent comprendre à leur manière. Je souhaiterais que mes chansons puissent ouvrir des discussions en famille, car il n'y a rien de mieux que le dialogue.

En peu de temps, vous êtes devenue une vraie star des petits. Comment expliquez-vous ce succès foudroyant?
Les gens me disent qu'ils attendaient quelque chose de nouveau. Je crois surtout que ce que je fais touche les parents aussi, simplement parce que je suis moi-même une maman très normale. Les gens se retrouvent dans ce que j'écris, qui est souvent lié à des choses vécues. Mes chansons réveillent parfois des choses enfouies chez les parents. J'ai même vu des papas émus verser une larme pendant mes spectacles.

Quelles sont les valeurs que vous avez envie de transmettre à vos enfants?
J'ai surtout envie qu'ils trouvent leur voie et je les encourage dans leurs choix. J'aimerais leur apprendre à faire les choses avec le cœur, à être acteurs de leur vie. J'ai écrit *Le fabuleux voyage du canard et du pingouin* pour leur dire qu'il faut croire en ses propres ressources et qu'il faut se donner les moyens d'aller au bout de ses rêves. Il ne faut jamais baisser les bras.

« J'aime aussi faire des chansons à double lecture que les parents peuvent comprendre à leur manière »

Vous-même, à quoi rêviez-vous lorsque vous étiez petite?
Je voulais être danseuse. Je me suis beaucoup impliquée dans la danse. Je jouais aussi du piano et je chantais. Mais jamais je n'aurais imaginé faire ce que je fais aujourd'hui. C'est le destin! Sans le soutien de mes parents, je ne pense pas que je serais là aujourd'hui. Ils m'ont toujours dit: «Fonce, on t'aide!» Et ça, c'est quelque chose qui me porte.

Quels sont vos rêves pour le futur?
J'aimerais faire des spectacles de plus en plus beaux! Créer des choses merveilleuses. La vie est tellement dure. Si on peut apporter une petite bulle de rêve aux enfants avant qu'ils y soient confrontés, alors c'est magnifique. ✱

Une artiste prolixe

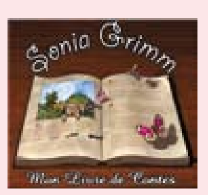
Ses albums parus (aux Productions & Editions Silver Street)



2004: *La ronde des animaux*



2005: *Sous le sapin*



2006: *Mon livre de contes*



2008: *Je t'aime tant*



Son livre illustré
«J'ai écrit *Le fabuleux voyage du canard et du pingouin* pour dire aux enfants qu'il faut croire en ses propres ressources et qu'il faut se donner les moyens d'aller au bout de ses rêves.»

Ses cours
A Thônex (GE) et Prangins (VD), elle anime des cours pour les enfants de 3 et demi à 13 ans qui souhaitent participer à ses spectacles: ils apprennent la chorégraphie, des chants, les attitudes à adopter sur scène, le comportement en coulisse ou l'utilisation d'un micro.
Tarifs: de 5 à 8 ans: 600 fr./an pour une heure par semaine. De 8 à 14 ans: 700 fr./an pour 2 heures par semaine.
Tél.: 022 860 03 16
Toute son actu sur www.sonia-grimm.com



Des bibliothèques pour leur donner le goût de lire

Imaginez des milliers de livres, de bandes dessinées, d'albums audio, de CD et de DVD regroupés dans un espace où vous êtes chaleureusement accueilli avec vos enfants. Ici, ils ont le droit de regarder, de toucher, de feuilleter, voire même d'emprunter les livres comme bon leur semble. C'est le génial concept des bibliothèques. Et il y en a certainement une tout près de chez vous... **Par Nathalie Getz. Illustrations : Alain Robert**



Près de 150 bibliothèques pour les enfants rien qu'en Suisse romande : autant dire que l'offre est colossale. Ces paradis du livre fleurissent dans pratiquement toutes les communes du pays. Et dans certains cantons, les livres viennent même jusque dans les endroits les plus isolés grâce aux bibliobus, véritables bibliothèques ambulantes *(lire l'encadré)*. Vous n'avez pas encore eu l'occasion de vous y aventurer? C'est le moment de remédier à cela! Et surtout, amenez-y vos enfants, ils s'y sentiront comme des rois.

Si vous craignez de vous retrouver dans un lieu silencieux, sombre et poussiéreux, ne vous inquiétez pas, ce temps-là est bien révolu. Désormais, les bibliothèques aiment les enfants et ces derniers le leur rendent bien. Coussins colorés, peluches, cabanes, immenses bacs remplis de centaines de livres plus tentants les uns que les autres…Tout est aménagé pour leur donner envie de farfouiller dans les bouquins et de s'installer confortablement pour les regarder.

‘ Pour que les enfants se forgent le goût de lire, le livre doit être associé à un plaisir ’

Une ouverture sur le monde

Ouvrir un livre, quel qu'il soit, c'est ouvrir une porte sur un monde nouveau, composé d'images et de mots qui élargissent l'imagination et les connaissances. Initier les enfants à cet univers est essentiel car cela va leur permettre de développer leur langage et de s'insérer plus facilement dans un monde où l'écriture est omniprésente. Les faire aimer lire, c'est aussi leur donner de meilleures chances pour leur scolarité plus tard.

On peut les initier dès leurs premiers mois. Evidemment, mieux vaut éviter les œuvres complètes de Victor Hugo! Mais on peut déjà leur mettre entre les mains des livres qu'ils peuvent regarder, toucher, mâchouiller, voire même mettre en morceaux. Pour les tout-petits, il existe des ouvrages cartonnés avec des images colorées, des formes bizarres et des matières spéciales qu'ils peuvent s'amuser à découvrir. Le livre devient un objet de curiosité ludique.

L'idéal est que vous preniez le temps de les regarder avec eux et de leur lire de petites histoires. Même s'ils s'agitent dans tous les sens et qu'ils n'ont pas vraiment l'air d'écouter, ne vous y trompez pas. La musique des mots opère immanquablement. Et, même si ce n'est pas visible, des choses précieuses sont en train de se passer pour eux. Lorsqu'on leur lit une histoire, les enfants découvrent un langage différent de celui qu'ils ont l'habitude d'entendre au quotidien. Et, l'air de rien, ils acquièrent de nouveaux mots, de nouvelles phrases et élargissent ainsi leur vocabulaire.

Ils vous réclament la même histoire pour la dix-septième fois? Ne désespérez pas… et n'essayez pas non plus de leur imposer un autre album. S'ils vous demandent précisément celui-ci, c'est qu'il y a quelque chose qui les intrigue, qui leur plaît et qu'ils n'ont pas encore fini d'en faire tout le tour…

Juste pour le plaisir

Aimer les livres et apprendre à lire, ce sont deux choses bien différentes, c'est pourquoi il est important de familiariser les enfants aux livres avant qu'ils ne commencent l'école. Car, pour qu'ils se forgent le goût de lire, le livre doit être associé à un plaisir. Dès l'entrée en scolarité, il sera assimilé à l'apprentissage et aux devoirs. Si sa première rencontre avec les livres est associée à ce contexte plus dur et plus cadrant, votre petit risque fort d'avoir plus de peine à développer le plaisir de lire.

Quand il commence à savoir lire, on pourrait être tenté de lui dire de se débrouiller désormais tout seul. Mais attention à ne pas tomber dans ce piège : savoir lire ne doit pas devenir une punition! C'est ce qu'il pourrait ressentir s'il n'a plus droit à son histoire. L'apprentissage de la lecture est une des choses les plus difficiles qui soient. Dans cette période, l'enfant a d'autant plus besoin de partager ces moments privilégiés avec ses parents.

‘ Coussins colorés, peluches, cabanes, etc. Tout est aménagé pour leur donner envie de farfouiller dans les bouquins ’

Faut-il les aider à choisir?

On dit que les enfants ont bon goût en matière de lecture. Dans la bibliothèque, n'hésitez pas à les laisser choisir eux-mêmes. Ils vont se tromper de temps en temps, ce n'est pas bien grave et, surtout, c'est le grand avantage des bibliothèques, où vous pouvez prendre tout ce que vous voulez sans connaître l'angoisse de la facture finale.

Si vous en avez envie, glissez-leur aussi quelques suggestions dans la pile. Mais évitez les livres intentionnels du genre *Joséphine est polie* ou *Léon se tient bien à table*. Les enfants ne sont pas dupes : s'ils sentent qu'on essaie de leur fourguer des messages à travers les livres, ils risquent vite d'être dégoûtés.

Dans tous les cas, de votre côté, n'hésitez pas à sortir des sentiers battus, soyez curieux! Le monde des livres est infini et c'est ce qui en fait tout le charme. ❋



Bibliobus : quand les livres viennent à vous

Les cantons de Genève, Vaud, Neuchâtel et Jura ont mis en place ce génial concept à travers un service de bibliobus. Ce sont de grands bus, remplis de milliers de livres pour adultes et enfants – parfois aussi de CD, DVD et magazines – qui sillonnent les routes du canton pour offrir un service de prêt à des stations précises et selon un horaire déterminé.

Bibliobus Vaud
Tél. 079 622 63 74

Bibliobus de Genève
Tél. 022 418 92 70

Bibliobus Jura
Tél. 032 421 40 10

Bibliobus de Neuchâtel
Tél. 032 967 68 31

Pour les tout-petits

« Né pour lire »
Lancé au printemps 2008, ce projet a pour ambition d'offrir à tous les nouveau-nés de Suisse leur premier livre en cadeau. Un coffret de naissance est offert aux jeunes parents. Le projet a été initié par la fondation Bibliomédia Suisse et par l'Institut suisse Jeunesse et Médias.

Plus d'infos : www.nepourlire.ch



Bibliothèques, mode d'emploi

Chaque bibliothèque possède son propre règlement, qui vous sera remis au moment de votre inscription. Mais si chacune a ses spécificités, toutes reposent dans les grandes lignes sur le même fonctionnement.

Comment emprunter des livres dans une bibliothèque ?
Il suffit de vous inscrire dans la bibliothèque de votre quartier. Pour cela, vous devez généralement apporter une carte d'identité. On vous donnera une carte de lecteur, gratuitement ou moyennant une petite taxe d'inscription.

A partir de quel âge ?
Dès… son premier mois ! Les bibliothèques sont ouvertes à tous, de quelques mois à cent ans…

A quoi j'ai droit avec ma carte de lecteurs ?
Vous pouvez emprunter gratuitement des livres, des BD, des magazines, des livres audio, parfois même des CD et des DVD. Certaines bibliothèques demandent une taxe pour l'emprunt des supports audiovisuels.

Combien de livres je peux emprunter ?
Cela dépend de chaque bibliothèque, généralement entre dix et vingt ouvrages. Les supports audio sont souvent plus limités.

Combien de temps je peux les emprunter ?
La durée du prêt est la plupart du temps limitée à un mois. Il est possible de faire prolonger les ouvrages empruntés. Si vous oubliez de les rendre, vous recevez généralement un rappel assorti d'une petite amende qui, si vous tardez trop, augmente en même temps que le retard accumulé.

Qu'est-ce qui se passe si j'abîme un livre ?
Le petit a renversé son cacao sur le livre de la bibliothèque ? Ou, dans son enthousiasme pour l'histoire, il a déchiré maladroitement quelques pages ? Signalez-le à la bibliothèque, qui vous demandera probablement de le remplacer ou de rembourser le prix de l'objet abîmé. Cela arrive… Le pire est d'essayer de faire comme si de rien n'était en tentant de camoufler le livre abîmé sous la pile.

Est-ce que je peux réserver un livre ?
Si vous avez repéré un livre dans la banque de données du catalogue mais que vous ne le trouvez pas dans les rayons, n'hésitez pas à le demander à la bibliothécaire, qui vous le réservera, dans la mesure du possible, pour votre prochain passage. Vous pouvez aussi faire des suggestions d'acquisitions – sous réserve du budget de la bibliothèque bien sûr.



Nos livres coups de cœur

L'année dernière, pas moins de 8000 livres ont été publiés dans des éditions de jeunesse francophones… Pas facile de s'y retrouver là au milieu ! Voici quelques coups de cœur suggérés par l'Institut suisse Jeunesse et Médias AROLE.

Dès les premiers mois

Aujourd'hui je t'aime
Malika Doray, L'Ecole des Loisirs, 2008
Pour son trait simple et plein de tendresse.
19 fr. 60

La colère de Trotro
Bénédicte Guettier, Gallimard, 2002
Un livre plein d'humour et tout biscornu, le format s'adapte à l'histoire.
10 fr. 50

Le livre de l'automne
Susanne Berner Rotraut, La Joie de lire, 2005
Pas de mots mais des dessins riches qu'il faut prendre le temps de regarder, l'occasion de découvrir le langage.
21 fr.

Dès 3 ans

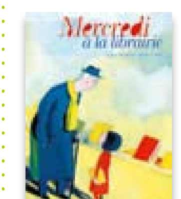
A ce soir
Jeanne Ashbé, L'Ecole des Loisirs, Lutin poche, 1998
Un des ouvrages de cet incontournable auteur belge, logopédiste et maman de cinq enfants.
10 fr. 80

Catalogue de parents pour les enfants qui veulent en changer
Claude Ponti, L'école des Loisirs, 2008
Auteur de littérature de jeunesse et illustrateur à succès, Claude Ponti excelle dans son art. Humour et jeux de mots sont utilisés avec beaucoup de finesse ! Parents et enfants sont conquis.
Dès 35 fr.

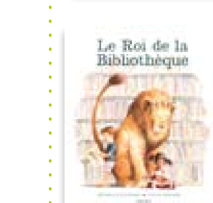
Les vacances de Milton
Haydé, La Joie de lire, 2003
Les aventures du chat Milton sous la plume d'une auteure lausannoise.
18 fr.

Dès 6 ans

Sauve qui poule !
Christian Jolibois, Christian Heinrich (ill.), Pocket, 2007
Les coqs se font enlever par un renard et ce sont les poules qui viennent les sauver…
10 fr. 10



Mercredi à la librairie
Sylvie Neeman, Olivier Tallec (ill.), Sarbacane, 2007
La naissance d'un lien profond entre une petite fille intriguée par ce vieux monsieur à l'air triste qui lit toujours le même livre sur la guerre. Une histoire qui se passe au milieu des livres.
30 fr. 70

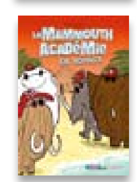


Le roi de la bibliothèque
Michelle Knudsen, Kevin Hawkes, Gründ, 2007
Un lion au milieu des livres et tout devient possible, même transgresser les règles de la bibliothèque !
22 fr. 10

Dès 9 ans



Déguisés en rien
Alex Cousseau, Nathalie Choux (ill.), Rouergue, 2006
Un texte fort et plein d'humour sur le thème de la différence.
12 fr. 30



La Mammouth académie
Neal Layton, Casterman, 2007
Oscar, un jeune mammouth laineux, étudie avec curiosité l'histoire d'une espèce étrange et sans poils : l'humain…
16 fr. 50

Aime comme Mathilde
Sophie Chérer, L'Ecole des Loisirs, 2007
L'histoire du premier chagrin d'amour de Mathilde, dont les larmes semblent intarissables. Mais son père va trouver mille moyens pour lui redonner le goût de sourire.
14 fr. 30

Des bibliothèques pour leur donner le goût de lire

NOTRE GUIDE

150 bibliothèques publiques pour les jeunes, c'est peu dire que la Suisse romande soigne ses petits lecteurs. Voici les principales adresses par canton...

Fribourg

Bibliothèque de la ville
Rue de l'Hôpital 2
1700 Fribourg
Tél. 026 351 71 44

Bibliothèque publique et scolaire de Bulle
Musée gruérien
Rue de la Condémine 25
Case postale 204
1630 Bulle 1
Tél. 026 916 10 10

Bibliothèque jeunesse de Gruyères
Biblio Evasion Duvillard
1664 Epagny
Tél. 026 921 31 10

Bibliothèque communale
Rue du Château 93
1680 Romont
Tél. 026 652 90 85

Bibliothèque communale
Rte de l'Eglise 7
1752 Villars-sur-Glâne
Tél. 026 408 32 90

Genève

Bibliothèques de la ville de Genève
Administration centrale
Rue de la Tour-de-Boël 10
Case postale 3930
1211 Genève 3
Tél. 022 418 32 50

Bibliothèque et médiathèque de la Cité
Place des Trois-Perdrix 5
1204 Genève
Tél. 022 418 32 44

Bibliothèque des Eaux-Vives
Rue Sillem 2
1207 Genève
Section jeunes : 022 786 93 01

Bibliothèque de la Jonction
Boulevard Carl-Vogt 22
1205 Genève
Tél. 022 800 13 62

Bibliothèque des Pâquis
Rue du Môle 27
1201 Genève
Tél. 022 900 05 82

Jura

Bibliothèque des jeunes
Rue de Fer 13
2800 Delémont
Tél. 032 422 73 28

Bibliothèque des jeunes
Grand-Rue 5
2900 Porrentruy
Tél. 032 465 78 91

Bibliothèque municipale de Moutier
Avenue de la Liberté 13
2740 Moutier
Tél. 032 493 59 69

Bibliothèque régionale de la Neuville
Rue de l'Hôpital 21
2520 La Neuville
Tél. 032 751 44 14

Neuchâtel

Bibliothèque-ludothèque Pestalozzi
Faubourg du Lac 1
2000 Neuchâtel
Tél. 032 725 10 00

Bibliothèque des jeunes
Rue de la Ronde 9
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 967 68 52

Bibliothèque-médiathèque de Marin-Epagnier
Rue des Tertres 5A
2074 Marin-Epagnier
Tél. 032 756 02 30

Bibliothèque scolaire et communale du Landeron
Centre des Deux Thielles
Case postale 148
2525 Le Landeron
Tél. 032 751 54 50

Bibliothèque de la ville du Locle
Rue Daniel-Jean Richard 38
2400 Le Locle
Tél. 032 931 31 44

Bibliothèque pour enfants
Rue de la Pacotte 19
2012 Auvernier
Tél. 032 731 14 78

Médiathèque
Rue Chasseral
2053 Cernier
Tél. 032 854 95 59

Valais

Groupement valaisan des bibliothèques
Case postale 2179
1950 Sion 2 Nord
Tél. 027 480 22 18

Bibliothèque des jeunes
Rue Chanoine-Berchtold 21
1950 Sion
Tél. 027 324 13 63

Médiathèque Valais Saint-Maurice
Bâtiment Saint-Augustin
Avenue du Simplon 6
Case postale 17
1890 Saint-Maurice
Tél. 024 486 11 80

Médiathèque de Monthey
Rue du Fay 2A
CP1292
1870 Monthey
Tél. 024 473 50 40

Vaud

Bibliothèque municipale jeunesse
Avenue d'Echallens 2A
1004 Lausanne
Tél. 021 315 69 17

La Broquine
Bibliothèque enfantine
Ancienne-Poste 4
1400 Yverdon
Tél. 024 425 61 77

Bibliothèque communale de Chardonne
Rue du Village
1803 Chardonne
Tél. 021 921 99 22

Bibliothèque des jeunes
Chemin du Bois-Murat 15
1066 Epalinges
Tél. 021 653 65 70

Bibliothèque municipale
Place du Casino 1
1110 Morges
Tél. 021 804 97 22



Dans toutes les langues

Pour offrir un accès aux livres à chacun, quelle que soit sa nationalité et sa langue, tout en favorisant les échanges entre les cultures, l'association « Livres sans frontières » a développé le concept des bibliothèques interculturelles. Elles fonctionnent sur le même principe que les bibliothèques publiques et on en trouve dans la plupart des cantons romands. **www.interbiblio.ch**

Globlivres (VD)
Rue Neuve 2bis
1020 Renens
Tél 021 635 02 36

A Tous Livres (VS)
Maison du Monde
Av. du Crochetan 42
1870 Monthey
Tél. 024 471 96 44 ou 024 471 54 60

L'Ardoise (VS)
Rue de Loèche 1
1950 Sion
Tél. 027 322 26 42

Livres du Monde (GE)
Rue de Carouge 50
1205 Genève
Tél. 022 320 59 55

Bibliomonde (NE)
Passage Max
Meuron 6
2000 Neuchâtel
Tél. 032 721 34 40
bibliomonde.ne@bluewin.ch

LivrEchange (FR)
Av. du Midi 3-7
1700 Fribourg
Tél. 026 422 25 85

PolyGlotte (BE)
Quai du Haut 12
2503 Bienne

Retrouvez toutes les adresses sur www.loisirs.ch



4 bons plans pour cet hiver

De l'adrénaline pour vos ados

PAR AYLIN SALLIN-TOKER

Le goût de la poudreuse sans risque

Dévaler la montagne au cœur d'un nuage poudreux est un art à part entière. Pour les surfeurs conscients que se lancer hors des sentiers battus s'apprend, **une-bonne-idée.ch** propose des journées d'initiation au snowboard hors-piste. Pour les initiés, des journées de freeride ski ou snowboard sur différents sites en Valais sont également proposées. A noter, les journées de cours et prévention d'avalanche en début de saison permettent d'apprendre à mesurer les risques en montagne, capital primordial d'un vrai freerider.

Le prix : cours et prévention d'avalanche : 100 fr. ; freeride ski ou snowboard, cours de snowboard : 189 fr.
Les + : aspect fun et didactique. Apprentissage des risques de la montagne et du plaisir qu'elle peut procurer.
Les – : le coût (bien que justifié !). Prix des remontées et salaire des professionnels.
L'aspect sécurité : encadrement par de véritables professionnels de la montagne.
L'âge : idéal pour les adolescents, pas de limite d'âge.
Le contact : Claude Gendre au 079 303 14 55 pour fixer une date.



Airboard : ne pas se dégonfler et glisser !

L'hiver, **l'équipe du Paintball Villars** troque les balles gonflées de couleurs pour les luges emplies d'air. Avec ses modules personnalisables pour tous, les ados pourront s'éclater, avec l'organisation et le matériel inclus dans le délire. Plaisir de la glisse avec sa touche d'extrême vitesse, l'airboard permet de littéralement déguster la neige, la glisse et un zeste de folie. Une fois l'airboard bien en main, une course est organisée pour clore la journée.

Le prix : 55 fr. la demi-journée (sous réserve de modification) ; 80 fr. la journée. Matériel, initiation et remontées mécaniques.
Les + : adrénaline garantie !
Les – : les airboarders ont un côté « tête brûlée » qui n'est pas du goût de tout le monde…
L'aspect sécurité : armure de protection et casque fournis sur place.
L'âge : même si théoriquement tout le monde peut en faire, il faut être assez grand pour pouvoir contrôler le mouvement de l'airboard.
Le contact : Adrien de Meyer à Villars (VD) au 079 21 33 444.

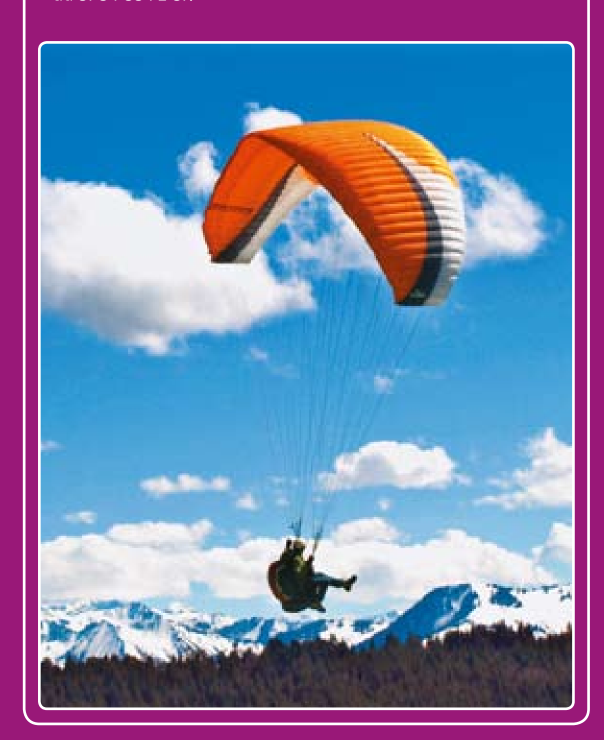


Photo: Genic

Le rêve d'Icare

Découvrir l'aérologie, l'art des oiseaux qui planent grâce aux courants thermiques, apprendre à décoller et à atterrir, jouer au lâcher d'objets dans des cibles prévues, le programme d'initiation au parapente offert par **Anemos-Parapente** est riche. L'équipe composée de voyageurs passionnés volant un peu partout mérite le détour, ne serait-ce que pour apprendre à rêver. Initiation sur deux jours ou lors de vols biplaces selon diverses formules « découverte », « montagne », voire, pour les estomacs solides, « acrobatique ».

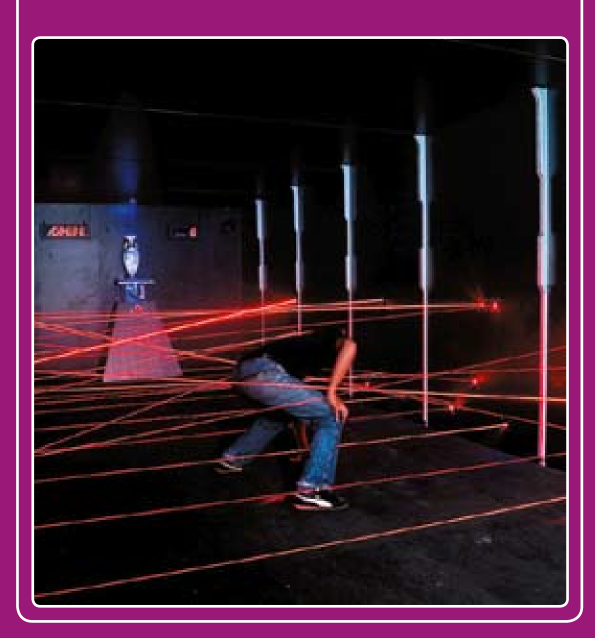
Le prix : 340 fr. l'initiation au parapente sur deux jours. Dès 150 fr. le vol biplace découverte.
Les + : expérience bien encadrée, équipe jeune, expérimentée et sympathique.
Les – : présente un petit côté « expérience unique » vu le coût, et peut difficilement devenir une passion. Quoique…
L'aspect sécurité : contrairement au parachute, cette activité ne fait pas partie des sports à risque, donc pas de supplément RC.
L'âge : dès 8 ans pour les vols biplaces, dès 15 ans pour les 2 jours d'initiation.
Le contact : Pierre-Alain Hayoz à Vuadens (FR) au 079 765 71 57.



Cambriolage parfait à Level 5

Un décor futuriste, une musique techno, un espace de 50 m^2, embrumé et transpercé par de nombreux rayons laser… Ce nouveau jeu du **centre Gotcha** à Genève est inédit en Suisse. Le but ? Déjouer le système de surveillance d'un espace criblé de capteurs sensoriels, visibles à l'œil nu, pour voler un objet de grande valeur ! Les sessions d'une heure se jouent par équipes de 4 à 10 personnes maximum. A la fin de la partie, les cambrioleurs en herbe reçoivent leur carte de score personnalisée.

Le prix : 1 heure, briefing compris : 550 fr. 2 heures : 990 fr.
Les + : idéal pour les jours pluvieux. Le complexe réunit plusieurs activités pour tout âge. Level 5 peut être combiné avec le Lasergame.
Les – : un peu cher ! Prévoir d'y aller à plusieurs pour amortir le prix.
L'aspect sécurité : aucun danger.
L'âge : dès 12 ans.
Le contact : ch. des Batailles à Vernier (GE). Tél. 022 341 40 00, réservation obligatoire du lundi au vendredi de 9h à 12h. Ouverture le mercredi, samedi et dimanche de 14h à 18h.





DÉBUT D'ANNÉE EN FÊTE

Les frimas de l'hiver ne doivent pas altérer votre bonne humeur ! Le mois de janvier offre une multitude d'activités pour toute la famille, de quoi prolonger un peu la féérie des fêtes de fin d'année.



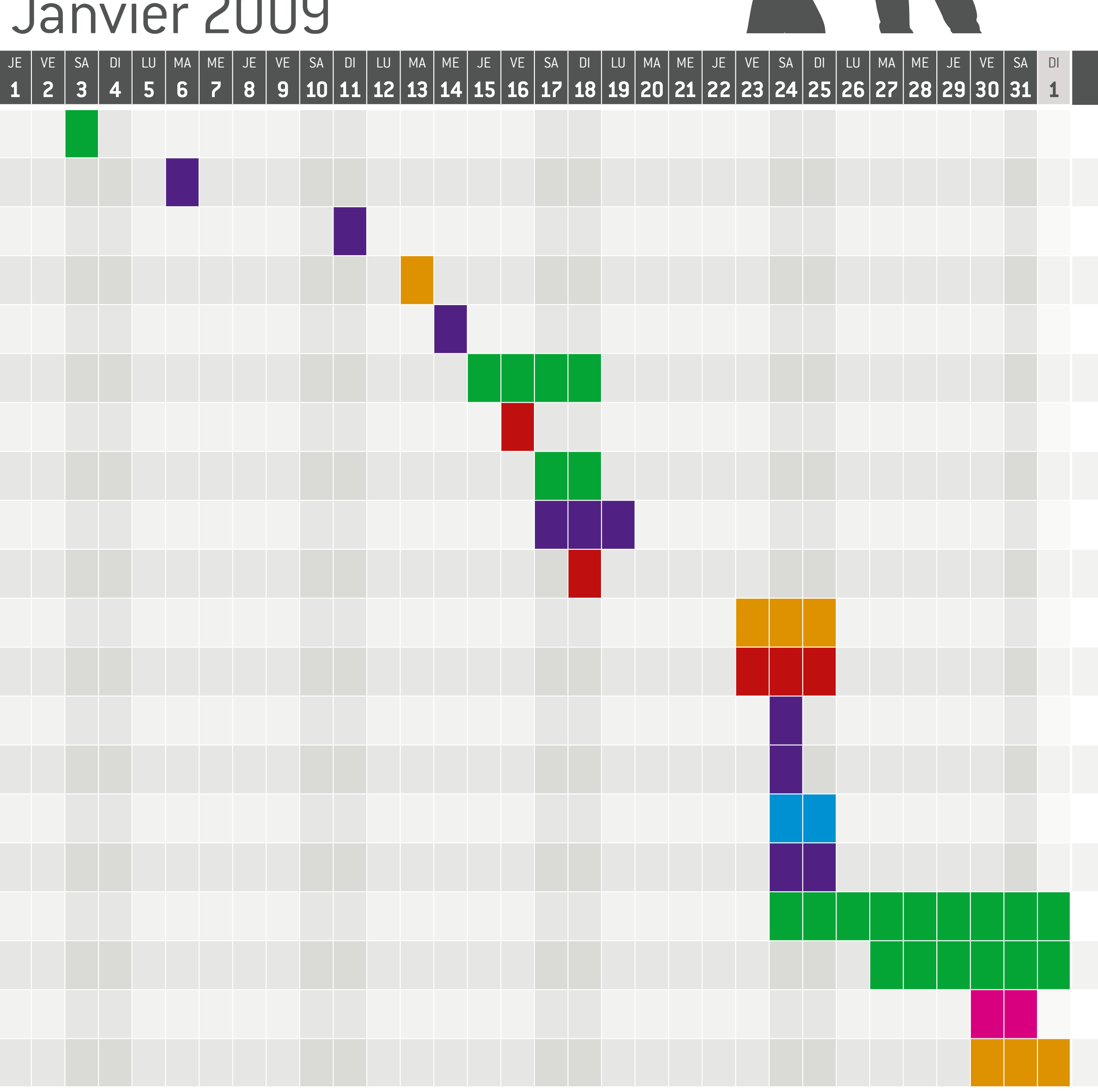
Du 17 au 19 janvier (Crans-Montana)

RASSEMBLEMENT INTERNATIONAL DE MONTGOLFIÈRES

Pendant 3 jours, le ciel de Crans-Montana se parera de milliers de couleurs. Un superbe spectacle à ne pas manquer. Les montgolfières s'affronteront pour remporter la coupe. Quant au public, il pourra s'offrir des vols dans ces gigantesques ballons. Au village de la montgolfière, près du lac de l'Etang Long, de nombreuses animations seront organisées. **Infos : 027 485 04 04.**
Prix d'un vol : montgolfière : 220 fr. Dirigeable : 100 fr.
Ballon captif : gratuit

Valais | Neuchâtel | Genève
Vaud | Fribourg | Jura

Janvier 2009



Descriptif

SKI ET SNOWBOARD OPEN
A Villars-sur-Ollon. Course populaire ouverte à tous et pour toutes les disciplines de glisse. **Infos : 024 495 32 32**.

CARNAVAL TRADITIONNEL D'EVOLÈNE
Les stars de cet événement sont des personnages aux masques en bois, vêtus de costumes en peau de bouc, de mouton, etc. **Infos : 027 283 40 00**.

TROPHÉE DE LUGE DU VALAIS
A Chandolin. Trophée en cinq manches, ouvert à tous, enfants comme adultes.

GENÈVE INDOORS
Au Centre sportif des Vernets. Ce tournoi réunira les stars du foot romand. **Infos : 022 300 68 80.**

LA GRANDE ODYSSÉE 2009
Aux Portes du Soleil. La course internationale de chiens de traîneau la plus difficile du monde. Les mushers parcourent 800 km entre la Suisse et la France. **Infos : +33 450 73 32 54**.

SWISS EXPO-SALON D'AGRICULTURE ET CONCOURS INTERNATIONAUX BOVINS
A Beaulieu-Lausanne. La campagne arrive en ville avec ce salon qui n'a pas grand-chose à envier à son collègue français. **Infos : 021 643 21 11**.

TROPHÉE DES PACCOTS
Course populaire de ski alpinisme nocturne. **Infos : 021 948 84 56.**

BCV 24 HEURES DE VILLARS
Parrainée par Jacques Villeneuve, cette course de ski et de snowboard dure 24 heures. Les fonds récoltés vont à des associations caritatives. **Infos : 024 495 32 32**.

RASSEMBLEMENT INTERNATIONAL DE MONTGOLFIÈRES
A Crans-Montana. Pendant trois jours, le spectacle sera dans les airs. **Infos : 027 485 04 04**.

BREVET DES ARMAILLIS
Quel que soit votre âge, vous pouvez chausser les raquettes à neige pour parcourir 9,6 km du Moléson aux Paccots. **Infos : 026 921 85 00**.

15E SALON VACANCES, SPORTS ET LOISIRS
A Geneva-Palexpo. Agences de voyage, compagnies aériennes et fluviales, hôtels, autocaristes, écoles de langue, tourisme de santé, etc. seront réunis à Palexpo. **Infos : 022 761 11 11**.

BROCANTE DE LA GRUYÈRE
A l'Espace Gruyère de Bulle. La plus grande brocante couverte de Suisse romande. De quoi dénicher des trésors dans une ambiance chaleureuse. **Infos : 026 919 86 50**.

TROPHÉE DE LUGE DU VALAIS
A Anzère. Trophée en cinq manches, ouvert à tous, enfants comme adultes.

FIRE AND SNOW FESTIVAL
A Torrent. Grand spectacle avec combat de reines, show de jongleurs, spectacle pyrotechnique, musique live, etc. **Infos : 027 472 81 10**.

COURSE INTERNATIONALE DE CHIENS DE TRAÎNEAU ET FÊTE DU CHIEN NORDIQUE
A Saignelégier. La plus importante manifestation de l'hiver jurassien réunira les meilleurs attelages du monde. **Infos : 032 420 47 70**.

MAULER CUP
A Zinal. Le parapente est roi à Zinal. **Infos : 079 447 35 87**.

31E FESTIVAL INTERNATIONAL DE BALLONS
A Château d'Œx. 80 ballons de 20 pays s'élèveront dans le ciel, pour un spectacle haut en couleur. **Infos : 026 924 25 33**.

37E PRIX DE LAUSANNE
A Beaulieu-Lausanne. Prestigieux concours international pour jeunes danseurs entre 15 et 18 ans. **Infos : 021 643 21 11**.

SALON DE L'ENFANCE, DU MARIAGE ET DES LOISIRS
A Polyexpo à La Chaux-de-Fonds. 11e édition réunissant une cinquantaine de professionnels. **Infos : 079 606 40 92**.

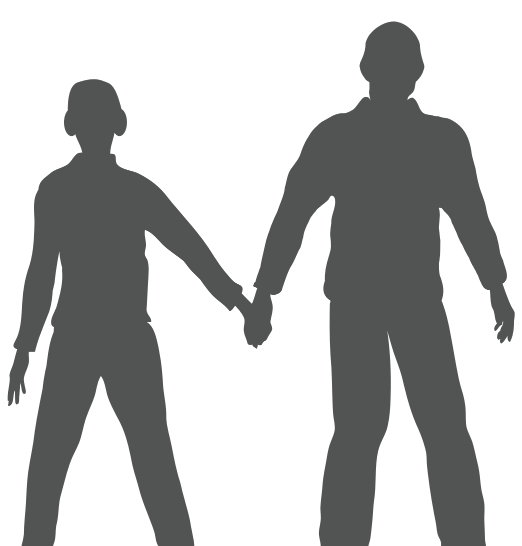
DISNEY SUR GLACE « LE MONDE DE NEMO »
A l'Arena de Genève. Une aventure sous-marine sur la glace, inspirée du célèbre dessin animé. **Infos : 022 710 90 90**.

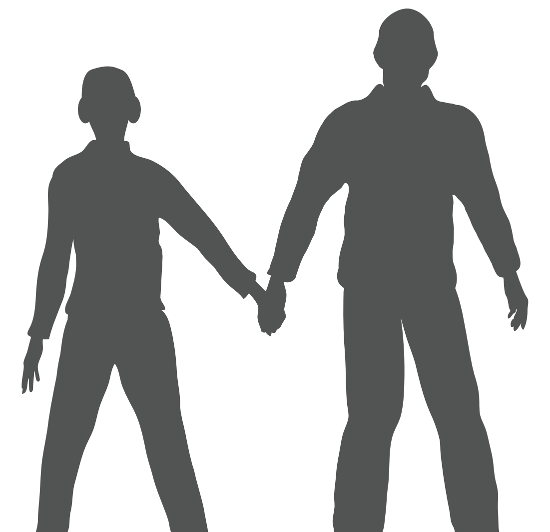
Informations fournies sous réserve de modifications des organisateurs



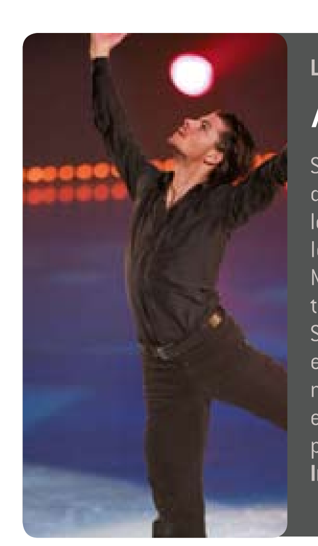
TOMBENT LA NEIGE ET LES CONFETTIS !

Il est beau, le mois de février, les vacanciers s'en donnent à cœur joie sur les pistes et les enfants goûtent au plaisir de se déguiser. Du sport et des carnavals, il y a de quoi faire en Romandie.









Les 3 et 4 février (Malley-Lausanne)

ART ON ICE

Stéphane Lambiel a annoncé sa retraite des compétitions, mais il sera bien là pour le traditionnel gala de patinage d'Art On Ice. A ses côtés, sa compatriote Sarah Meier et de grands champions internationaux, comme la médaillée olympique Shizuka Arakawa. Mélangeant patinage et musique, Art On Ice a convié cette année le girls-band britannique Sugababes et le chanteur canadien Daniel Powter. Du plaisir pour les yeux et les oreilles. **Infos : 044 315 40 24**.

Février 2009

DI 1	LU 2	MA 3	ME 4	JE 5	VE 6	SA 7	DI 8	LU 9	MA 10	ME 11	JE 12	VE 13	SA 14	DI 15	LU 16	MA 17	ME 18	JE 19	VE 20	SA 21	DI 22	LU 23	MA 24	ME 25	JE 26	VE 27	SA 28	DI 1	LU 2

Descriptif

31E FESTIVAL INTERNATIONAL DE BALLONS
A Château d'Œx. 80 ballons de 20 pays s'élèveront dans le ciel, pour un spectacle haut en couleur. **Infos : 026 924 25 33**.

ÉVOLÈNE NORDIC TROPHY
A Evolène. Course populaire de ski nordique en style classique pour enfants et adultes. **Infos : 027 283 40 00**.

37E PRIX DE LAUSANNE
A Beaulieu-Lausanne. Prestigieux concours international pour jeunes danseurs entre 15 et 18 ans. **Infos : 021 643 21 11**.

DISNEY SUR GLACE « LE MONDE DE NEMO ».
A l'Arena de Genève. Une aventure sous-marine sur la glace, inspirée du célèbre dessin animé. **Infos : 022 710 90 90**.

ART ON ICE
A la Patinoire de Malley de Lausanne. Les stars du patinage mondial, dont Stéphane Lambiel, se retrouvent sur la glace, secondés par des musiciens de renom. **Infos : 044 315 40 24**.

CRANS-MONTANA CHAMPS OPEN BY RIP CURL
L'un des plus importants festivals freestyle européens. **Infos : 021 321 20 60**.

TROPHÉE DE LUGE DU VALAIS
Le 8 février à La Tzoumaz et le 28 à Champoussin.

« EXTRA » PAR LES ÉTOILES DES CIRQUES DU MONDE
A l'Arena de Genève. Les meilleurs numéros de cirque du monde s'allient à la technologie 3D. Des lunettes spéciales seront fournies pour apprécier le spectacle. **Infos : 022 710 90 90**.

CARNAVAL DE BULLE
Un carnaval spécialement conçu pour les enfants. **Infos : 078 661 43 31**.

RENCONTRE DU DESSIN DE PRESSE À LA MONTAGNE
A Vercorin. Les dessinateurs Barrigue, Burki, Hermann et bien d'autres montreront leurs œuvres. Séances de dédicaces à la clé. **Infos : 027 455 58 55**.

NEUCHÂTEL TROPHY
Aux Patinoires du Littoral. Compétition de patinage synchronisé à laquelle prennent part des équipes internationales. **Infos : 032 842 29 79**.

MARATHON DES NEIGES FRANCO-SUISSE-SWISS LOPPET
Aux Verrières. Course à skis traversant la Suisse et la France. **Infos : 031 950 61 20**.

137E CARNAVAL DE MONTHEY
Masques, chars, guggenmusik, et autres animations sont au programme. **Infos : 024 471 97 83**.

CARNAVAL DU JURA
A Bassecourt. Concerts, spectacles pour enfants, lâcher de ballons sont quelques-unes des nombreuses animations qui rythment ce carnaval. **Infos : 032 422 97 78**.

CARNAVAL DES BOLZES
A Fribourg. Rendez-vous traditionnel très apprécié avec maintes activités. **Infos : 026 350 11 11**.

MOVE AND RIDE
Au Moléson. Course populaire de ski alpinisme et de snowboard. Deux parcours sont au choix, selon votre niveau. **Infos : 026 921 85 00**.

BRANDONS DE PAYERNE
Festivités débridées avec l'un des plus anciens carnavals de Suisse, riche en animations en tous genres. **Infos : 026 660 61 61**.

FOKSAFLY BIG AIR CONTEST
Les amateurs peuvent défier les pros sur des modules de haut niveau. Grand spectacle garanti ! **Infos : 027 289 52 00**.

BRANDONS DE GRANDSON ET ENVIRONS
Tout pour s'amuser avec de la musique, des déguisements et plein de surprises. **Infos : 024 447 00 09**.

HABITAT ET JARDIN
A Beaulieu-Lausanne. Tout pour l'intérieur et l'extérieur de votre maison. **Infos : 021 643 21 11**.

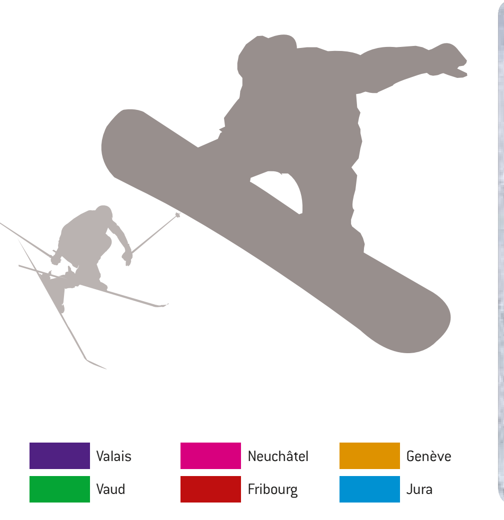
Informations fournies sous réserve de modifications des organisateurs



BEAU TEMPS, BEAUX LOISIRS

Ça y est ! L'hiver tire sa révérence pour laisser place au printemps. Mais il est encore temps de faire un dernier tour en montagne. Sinon, le carnaval est ce mois-ci encore un incontournable. Au printemps, les plantes fleurissent et les manifestations aussi !





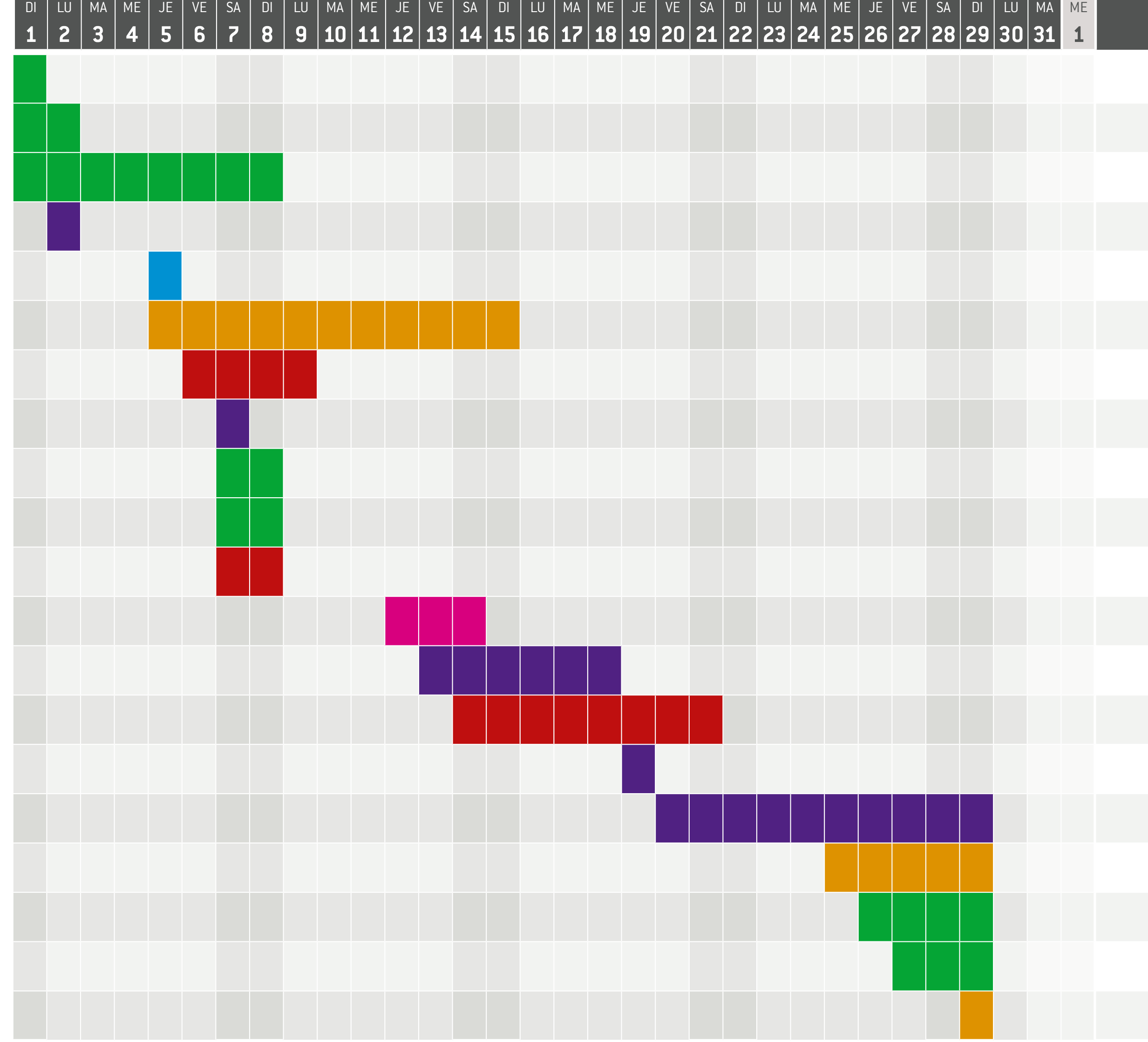


Du 13 au 15 mars

NENDAZ FREERIDE

Cette compétition de ski et de snowboard est la seule étape suisse du Freeride World Qualifier, qui permet d'accéder au Freeride World Tour et d'intégrer ainsi le classement mondial. Il n'est donc pas étonnant que cet événement attire des riders du monde entier. Si les compétiteurs sont nombreux, les spectateurs aussi. Il est en effet possible d'assister à ce show impressionnant depuis différents points de vue. A noter, trois jours de réserve sont prévus en fonction des conditions météo. **Infos : 027 289 55 89.**

Mars 2009



Descriptif

BRANDONS DE GRANDSON ET ENVIRONS
Tout pour s'amuser avec de la musique, des déguisements et plein de surprises. **Infos : 024 447 00 09.**

BRANDONS DE PAYERNE
Festivités débridées avec l'un des plus anciens carnavals de Suisse. **Infos : 026 660 61 61.**

HABITAT ET JARDIN
A Beaulieu-Lausanne. Tout pour l'intérieur et l'extérieur de votre maison. **Infos : 021 643 21 11.**

RAQUETTISSIMA
A Grimentz. Seule marche de la Coupe européenne de raquettes à neige disputée en Suisse. **Infos : 027 475 14 93.**

FESTIVAL ÉVIDANSE
Centre culturel de la prévôté à Moutier. Le festival présentera des créations de compagnies du Jura, du Jura bernois, du canton de Neuchâtel et de Franche-Comté. **Infos : 076 324 64 50.**

79E SALON INTERNATIONAL DE L'AUTOMOBILE
A Palexpo. Que serait le mois de mars sans cet événement incontournable ? Du rêve et peut-être aussi l'occasion d'acheter un nouveau véhicule, c'est ça, le Salon de l'auto. **Infos : 022 761 11 11.**

CARNAVAL DE MORAT
De la musique, des défilés, en un mot, de la bonne humeur pendant quatre jours. **Infos : 026 670 51 12.**

FINALE DU TROPHÉE DE LUGE DU VALAIS
A Champex (ou le 14 mars en cas de mauvais temps). Finale du trophée.

COURSE INTERNATIONALE DE CHIENS DE TRAÎNEAU
Aux Mosses. 500 chiens envahissent la station pour le plus grand bonheur des spectateurs. **Infos : 024 491 14 66.**

BRANDONS D'YVERDON-LES-BAINS
C'est la fête à Yverdon avec une avalanche de confettis, de ballons, de musique et de cortèges. **Infos : 024 423 61 01.**

FINALE DE LA COUPE FRIBOURGEOISE DE SKI
Charmey. Finale de cette grande épreuve régionale. **Infos : 026 927 55 80.**

COUPE DU MONDE JUNIOR DE PATINAGE SYNCHRONISÉ
Aux Patinoires du Littoral de Neuchâtel. Les jeunes équipes mondiales de la discipline. **Infos : 032 727 63 63.**

NENDAZ FREERIDE
Cette compétition de ski et de snowboard est la seule étape suisse du Freeride World Qualifier. **Infos : 027 289 55 89.**

23E FESTIVAL INTERNATIONAL DE FILMS DE FRIBOURG
Désirant offrir une autre vision du cinéma, ce festival programme essentiellement des œuvres d'Asie, d'Afrique et d'Amérique latine. **Infos : 026 347 42 00.**

FÊTE DU PRINTEMPS AUX PORTES DU SOLEIL
Au programme : musique traditionnelle et cors des Alpes, ski gratuit, vin et soupes offerts. **Infos : 024 477 23 61.**

XTREME DE VERBIER
Finale du Freeride World Tour réunissant des maîtres du ski et du snowboard.

MAMMA MIA
A l'Arena de Genève. La comédie musicale qui a inspiré le film du même nom. Avec les tubes immortels d'ABBA. **Infos : 022 710 90 90.**

MEDNAT EXPO ET AGROBIORAMA EXPO
A Beaulieu-Lausanne. Médecines naturelles, santé, agriculture biologique et marché équitable, tout est réuni pour le bien-être et le mieux-vivre. **Infos : 026 652 55 46.**

CARNAVAL D'AVENCHES
La ville romaine se pare de mille couleurs et animations en cette période de carnaval. **Infos : 079 390 77 70.**

FESTIVAL DU CHOCOLAT
A Versoix. Miam, miam ! Des chocolatiers venus de toute la Suisse romande et de France voisine vous invitent à une délicieuse dégustation. **Infos : 022 775 66 10.**

Informations fournies sous réserve de modifications des organisateurs

1001 bonnes raisons pour sortir de la maison

Très pratique et vite lu, le Guide Loisirs vous permet de faire votre choix parmi plus de 300 activités de loisirs en Suisse romande, en Suisse alémanique et en France voisine, répertoriées par canton et par région. A vous de jouer !




Jours à venir…
DÉPART
SPA
MUSÉE
CINÉMA
LOISIRS
-Cette année, j'ai bien fait de prendre un très gros agenda, parce que je vais faire beaucoup de choses!